
بنت النيل



Imagine!... Instant Radiance with

Pat-a-Crème

باتاكريم

من ابتكار

Elizabeth Arden اليزابث آردن

ولاى استعلام اتصلى بمس كيس الخبيرة الاخصائية لمعامل اليزابث آردن طرف الوكلاء **سلماوى وشركاه ايموبيليا ٣٣٧ تليفون ٤٧٧٩١** التى يسرها أن تضع خبرتها فى خدمتك وأن ترشدك الى الالوان التى تناسبك وأفضل الطرق لاستعمال مستحضرات اليزابث آردن ·

تبـاع فى المحلات الآتية

بالاسكندرية :
محلات هانو
محل شالون
(لار دى لاكوافير
سوكرات وشركاه)

بالقاهرة :
محلات شيكوريل
محلات شالون
اجزاخانة نورتون
محل سوكرات
بارفيمرى ايرين

بمصر الجديدة :
اجزاخانة نورتون

ببور سعيد :
محلات سيمون أرزت

بالسويس :
اجزاخانة جاتيس

بالمنصورة :
مخازن أدوية الحرية

بالاسماعيلية :
اجزاخانة انترناسيونال

باسوان :
(ماجيلا فرايس
فوتو ستورز)

قوانين مهملة

ستنتهى الدورة البرلمانية بعد قليل ومن حقنا أن نذكر هنا أن نصيب المرأة من عناية المسئولين كان صفرا فقد حسبنا أن حقوقنا الدستورية التى وعـــد بتحقيقها رفعة النحاس باشا فى صيف ١٩٤٩ ستتم هذه الدورة وخيل الينا أن سعى أحد النواب المحترمين سيكلل بالنجاح حتى كادت الدورة أن تنفض دون أن يأتى ذكر للوعد أو سعى النائب المحترم .

ولم يقتصر اهمال شئون المرأة على حقوقها الدستورية بل أهملت التشريعات الاخرى الخاصة بتحديد الطلاق وتعدد الزوجات وكان أملنا كبيرا فى أن مخاصمة المرأة فى حقوقها الدستورية لا تستدعى مخاصمتها فى كل ميادين الحياة وكان بودنا أن تشعر السيدة المصرية وهى نصف المجتمع المصرى انها موضع اهتمام فى أحوالها الشخصية .

وقد شعر رجال الدين قبل رجال السياســـة أن الطلاق والزواج فى مصر فوضى وأن الرجل لا يزال الى اليوم يستبد بحاضر زوجه ومستقبلها فتنطلق من فيه كلمة الطلاق لا يخشى فى نطقها قانونا ولا عقابا ولا يزال الى اليوم يســـتطيع أن يبنى بأربع زوجات بالرغم من صراحة التعاليم الدينية التى تقيد الطلاق وتعدد الزوجات فوق أن هذه المشكلة من أهم مشاكلنا الاجتماعية والاقتصادية ولا يحسمها المزواج الذى يجرى وراء أغراضه لا يعنيه الا نفسه ومتعته ولا يجد وازعا من ضمير أو قانون .

كان بودنا أن تطرح هذه المشاكل على بساط البحث وأن تخرج المرأة بنصيب من الاهتمام فى هذه الدورة ولكن يبدو أن شئون المرأة لم تعد تعنى أحدا وهذا دليل على أن المرأة لن تستطيع أن تأخذ حقها فى مصر الا اذا أشعرت المسئولين بوجودها بشتى الطرق .

لقد كنا نلتمس الاعذار للحكومة والبرلمان فى الدورة الماضية بأنهما مشغولان بالقضايا الكبرى أما هذه الدورة فما أظن أن المسئولين حلوا عقدة من العقد التى تساوى فى القدر والخطورة أحوال المرأة الشخصية من زواج وطلاق وما اليهما من مشاكل .

درية شفيق

العـــدد ٦٩
الثمن ٥ قروش

بعض مشاكل الرجل...

للدكتور ابراهيم عبده

أرجو ألا يضيق سيداتنا بحديث رجل عن مشاكل الرجال ، وهو حديث مؤمن بقضايا المرأة العامة ، فاذا بدا له أن بعض مشاكل الرجل مصدرها المرأة ، فليس يعنى ذلك أنه خصم لها أو عدو مبين ، بل هو صديق حميم، يذكر المنصفون أنه وقف قلمه على خدمتها ، ومن أدوات الخدمة العامة أن تصارح جماعتك بما فيها من نقص كثير أو قليل ..

ولا أريد أن أشكو اليوم من الزار مثلا، فمنذ خمسين عاما وصحافة مصر تنقد هذه البدعة ، ولكن أحدا لا يستجيب الى النقد ولا يجرؤ على التخلص منها ، سواء فى ذلك الحكومة أو رجال الدين وأكبر ظنى أن الزار شىء عظيم فيه قداسة وله حرمة وهو فوق الشبهات تحميه الدولة ويؤمن به الناس ، بالرغم من سدنة الدين أعلام الاسلام القاطنين هناك بالقرب من جبل المقطم حيث يقوم الازهر ويشع فى الوقت نفسه نور الزار ، وتهز طبوله عواطف المؤمنين

لا أريد أن أتحدث عن هذه المشاكل (الصغيرة) التى تمس ملايين المصريين ، وانما تشغلنى مشاكل أخرى تمس الملايين القليلة الباقية من المواطنين الواعين الذين يسيطرون على الرأى العام ويوجهون أقداره بما فطروا عليه من علم وفهم دقيق للامور ..

أذكر بيوتنا المتوسطة أو فوق المتوسطة ، أذكر سيداتنا الانيقات الرشيقات وفى أيديهن السياط يلهبن بها ظهور أزواجهن ليسعوا فى سبيل المال، جاء المال حلالا أو حراما ، أقبل على حساب صحة الزوج أو على أعصابه أو على كرامته ، انهن يردن المال وحسب ، ولاى شىء ؟ لشراء ثوب غال أو حذاء طريف ، ولماذا ؟؟ لان فلانه تزهو بفستانها وتتيه بحذائها !! وفلانة هذه القميئة القبيحة من تكون حتى تقبل وتدبر فى الزيارات والمقابلات ، وأنا دونها حذاء وثوبا ، وأنت الزوج الطيب الكريم الصبور ؟! ..

أليس هذا السوط مشكلة من مشاكل البيت الحديث ؟ ولم يشرع هذا السوط للثوب أو الحذاء وحدهما بل قس عليهما طلبات وطلبات ، تتصل بأثاث البيت ومظاهر الترف متعددة الالوان والاشكال ، وما على الرجل الا أن يسعى وان سقط فى الميدان وخلف من ورائه الحسرة والفقر والاولاد جياعا عرايا لا يغنيهم ثوب أمهم الغالى ولا حذاؤها الانيق

ثم أرجو أن تنظر معى سيدات النهضة الى هذه الحفلات الصاخبة التى تقام فى المناسبات فى سبيل منشأة لفقير أو عليل ، ألا يرين معى أن الخير لا يجىء مطلقا عن المنكر يباح علانية ومن غير تحرج ، والمنكر هنا خمر وميسر ، وليس يعنينى الخمر والميسر بقدر مايعنينى مشاركة الزوجة الصالحة والبنت البتول فى مزاولتهما أو تهيئة الجو للراغبين فيهما

ألا تحس سيدات النهضة أن أخطر ما يهدد نهضتهن هذا اللون من النشاط فهو فضلا عن استهجان الدين والتقاليد له ، يشغلهن عن أداء واجبهن كامهات وزوجات ويصرف المؤمنين بحركتهن عن تأييدها ، ويساعد على النقد الذى يتطور فى زمننا سريعا الى مذاهب اجتماعية خطيرة من شأنها أن تهز كيان المجتمع اذا استمرت سيداتنا المثريات مصممات على اقامة العدالة الاجتماعية من الشر المجسم فى ميسر الحفلات الصاخبة وخمرها المعتق المسال حتى طلوع الشمس فى غير تحرج ؟

هل هى مشاكل للرجل أو هى مشاكل للمجتمع ؟ سؤال أترك الجواب عليه للنساء والرجال على السواء.

هؤلاء المجانين!

وأقصد بهم بعض المؤجرين الذين يعيشون فى سنة ١٩٤٤ وينسون أن الزمن قد قطع سبع سنوات بعد نهاية الحرب . وأننا نكاد نختم السنة الاولى من نصف القرن الجديد .

كنا فى سنة ١٩٤٤ نبحث عن شقة لنؤجرها فيقال لنا الحجرة بستة جنيهات والصالة تحسب حجرة من الحجرات ويضيف الاستغلاليون من أصحاب المساكن الحمام والمطبخ ويعتبرونهما بأجر كالحجرة سواء بسواء ...

كنا نفهم هذا فى سنة ١٩٤٤ والحى بأكمله لا تبنى فيه الا عمارة أو عمارتان ، أما اليوم وفى حى الجيزة وحده كمل بناء أكثر من مائة عمارة ، وفى كل حى مئات العمارات الشاهقة تشاد ، فمن المضحك أن يطلب أصحاب المساكن نفس الايجار القديم ، ومن المحزن أن عماراتهم خالية منذ شهرين وستبقى خالية بعد شهرين ولن يحصلوا على نصف ما يتمنون من ايجار ، فالمسألة عرض وطلب ، وكل يوم يمر على عمارة جهزت ولم تسكن سيكون عاملا من عوامل انهيار ايجارها من غير شك ، وان ربك لبالمرصاد .

رجوت احدى السيدات أن تؤجرنا شقة فى عمارتها وهى تجابه جامعة فؤاد فطلبت ستة وثلاثين جنيها لست حجرات أشبه بتقفيصة الدجاج ، وتمنيت عليها أن تخفض جنيها فى كل حجرة فأبت ، وكان ذلك فى شهر مايو ، ونحن فى شهر أغسطس وصاحبتنا تدلل على منزلها بأربعة وعشرين جنيها للشقة ، ولكن يافطة (للايجار) تأبى مبارحة أبواب العمارة وشبابيكها ، ولا حول ولا قوة الا بالله ...

فليحذر أصحاب المبانى الجديدة الطمع والجشع .

هنا وهناك



سافرت الى اوروبا الاستاذة زينب لبيب الامينة العامة لاتحاد بنت النيل وامينة صندوق مبرة الاميرة فريال وهى لا تترك فرصة تمر دون أن تقوم بالدعاية للمرأة المصرية فى الخارج



بمناسبة مرور ٦٩ سنة على ضرب الاسطول البريطانى لمدينة الاسكندرية توجهت سيدات اتحاد بنت النيل فى الساعة السابعة من صباح يوم ١١ يولية الى تمثال مصطفى كامل باشا وضريح سعد زغلول والنصب التذكارى لشهداء الجامعة حيث وضعن باقات من الزهور تحية منهن لزعماء الحرية والاستقلال



قامت السيدة اسما فهمى وكيلة اتحاد بنت النيل بزيارة الولايات المتحدة مع اعضاء الندوة المصرية . وترى صورتها هنا وهى تصغى الى شرح احدى العاملات الامريكيات فى مصنع من مصانع السيارات وكانت زيارة السيدة اسما فهمى خير دعاية للمرأة المصرية فى الولايات المتحدة

كريتون العجيب

هل أتيحت لك فرصة مشاهدة مسرحية (كريتون العجيب) التى قدمها على مسرح حديقة الازبكية فريق مكتب عمل بنت النيل للشباب الجامعى ؟ لا ان الفرصة لم تتح لك لانك من قارئات بنت النيل اللواتى يعشن خارج القاهرة ٠

تعالى اذن معى الى مسرح حديقة الازبكية لنستقبل صاحب السعادة الدكتور عبد الوهاب مورو باشا مدير جامعة فؤاد الاول الذى جاء خصيصا من الاسكندرية ليحضر الحفلة وأبى الا أن يقدم الى مكتب عمل بنت النيل تلك الباقة الجميلة من الزهور تحية منه لهذا العمل الجليل ٠٠٠ هيا نحيى أيضا يوسف بك وهبى شاكرين له هذه الغيرة على شئون الطلبة ومستقبلهم ٠٠٠ انه يقف على المسرح ليتحدث عن هذا المشروع الجليل مشروع ايجاد عمل لطلبة الجامعة فى أوقات فراغهم يعينهم على العيش بدلا من أن يظلوا عالة على والديهم ٠٠٠ ولنستمع الان الى كلمة الطلبة يلقيها أحدهم ٠ انها كلمة تنم عما يكنونه من شعور فياض نحو صاحبة المشروع وكل من قام من ذوى الحيثيات يؤازرها ويشجعها ٠



ليتناكنا من شهود مسرحية (كريتون العجيب) التى قدمها فريق المسرح الجامعى باشراف يوسف بك وهبى ٠ لقد كان التمثيل متقنا الى حد كبير اذا أدخلنا فى اعتبارنا أن أغلب الممثلين كانوا يقفون على المسرح لاول مرة ٠ ولا ننسى أن نشكر أيضا المخرج فقد أجاد هو الاخر كل الاجادة ٠٠٠ وهكذا نجح الحفل وخرج الجميع يهنئون صاحبة بنت النيل على هذا النجاح الذى يعد خطوة أولى ستتلوها خطوات وخطوات ٠

ف ٠ م ٠ ع

سيّدة



حرم حسن باشا فايق

- من الشخصيات النادرة فى مجتمعنا المصرى
- تهتم بمساعدة الفقراء والمحتاجين
- تعمل فى صمت وتواضع وتكره أن تكتب الصحف عنها
- عضو نشطة فى مجلس ادارة جمعية المرأة الجديدة التى ترأسها حضرة صاحبة السمو الملكى الاميرة فائزة
- أمينة صندوق جمعية الهلال الاحمر واتحاد بنت النيل
- دقيقة فى حساباتها الى أبعد حدود الدقة
- على الرغم من نشاطها الاجتماعى المتشعب فهى سيدة بيت من الطراز الاول ومثل يحتذى للزوجة والام .
- لم تبدأ عملا أو مشروعا الا ونجح كل النجاح

جماعة ربات البيوت تقول :

يجب أن نقضى على الغلاء

تقول الدكتور درية شفيق ان النساء نصف الامة وان هذا النصف معطل تماما، فلا هو يشارك فى تكوين الرأى العام ، أو يسهم فى توجيه دفة المسائل العامة .

ومن المسائل العامة التى دوخت الدولة ، والشعب ، هى مسألة الغلاء .

وقد تكون مسألة الغلاء ، من المسائل العويصة الحل ، وقد لا تكون ، وانما فى مصر قد عرفنا أنها مسألة المسائل ومشكلة المشكلات .

لقد أضحت هذه المسألة، مسألة كل بيت ، ومسألة كل فرد ، وحارت الدولة فى الوصول الى الحل .

تقول (الانسة فايزة عبد الجواد) وكيلة (جماعة ربات البيوت) .

« حقيقة رأينا الدولة تناهض الغلاء ، وتحاول جاهدة القضاء على هذا الغول الذى أنشب مخالبه فى كل بيت ، ولكن ، ما زال الغلاء كما هو ، بل يزداد كلما تصل الحكومة الى بعض الحل ، فرأينا أن العبء الاكبر يقع بالفعل على كل ربة بيت ، فهى التى تواجه مشكلة موازنة ميزانيتها المحدودة ومطالب أسرتها ، وهى تواجه كل يوم، بل كل ساعة ، هذه المشكلة بقلب مبتئس .

لقد آلينا على أنفسنا أن نواجه هذه المشكلة بأنفسنا، فنحن فى الواقع نمثل (المستهلك) ، ونحن اذا حددنا رغباتنا ، وشددنا الاحزمة على بطوننا ، فقد نصل الى وضع التجار أمام الامر الواقع ، وهو اما كساد وبوار سلعهم ، أو تخفيض الاسعار .

وعلى هذا الاساس كونا جماعتنا من ربات البيوت المؤمنات بالفكرة ، وعقدنا أول اجتماع لنا بمجلة روز اليوسف من ٣٢ عضوا، وكان ذلك فى نوفمبر ١٩٥٠

ومن الغريب أن انخفض عدد الاعضاء بعد ذلك الى عشر فقط .

ولكننا ثابرنا ، واتصلنا بولاة الامر فى الحكومة نعرض عليهم الحلول المختلفة لقد كانت حلولا عملية فكنا نصل الى معرفة سعر التكلفة وقيمة الارباح التى هالتنا فحاشتها . وحاولنا أن نضرب عن شراء أصناف معينة ولكن ، خرجت علينا بعض السيدات بأفكار لا تمت الى القومية بسبب ، بل الى الشراهة السمجة، والكروش المنتفخة .

لقد بلغ الان عدد المؤيدات لنا ١٠٠ سيدة، والمشتركات فى الجماعة ٣٥٠ عضوا ، ولا زال هذا العدد غير كاف بالفعل لان يكون للجماعة القوة الايجابية ، ولكننا لا نزال نناضل ، والغريب أن (أولى الامر) بدلا من أن يقابلوا جهودنا بالترحيب والمشاركة ، وجدناهم غير آبهين ، كأن الامر لا يعنيهم أو كأنهم قد سلموا بالغلاء كحقيقة لا يجب مواجهتها .

ومن المؤلم أيضا أننا لم نجد من الصحافة ترحيبا بحركتنا .

لقد أرسلنا لكل دور الصحف ، احتجاجات صارخة ضد فكرة ازدياد سعر الرغيف ، ولكنها لم تنشر !!

لقد تسبب الغلاء فى بعث مشاكل أخرى مخيفة ، مشاكل الزواج ، والطلاق ، ومشاكل الاستهتار الخلقى، والقلق النفسى، والاضطراب العصبى ، ثم .. هذا الذى يسمونه بالمذاهب الخطرة أو الهدامة .

يجب أن نقضى على الغلاء حتى نقضى على هذه المشكلات جميعا » .

م. ع.



جنتك .. أو نارك !

ذهب أحد أصحاب رسول الله عليه السلام يستأذنه في الزواج ويستشيره ، فأوصاه الرسول أن يختار زوجه على علم ، وأن يستأني ويتمهل في الاختيار ، وكان مما قاله له :

« تخير ‥ فانها جنتك ، أو نارك »

وفي هذه العبارة الموجزة الجامعة يصف الرسول دور المرأة في حياة بيتها ، وبالتالي في حياة مجتمعها ‥ دورها في حياة الرجل ‥ وأيضا في حياة الوطن ‥ انها الجنة ، أو النار ‥ انها الفوز ، أو الفشل ‥ انها المجد ، أو العار ‥ انها النعيم أو الشقاء ·

ولسنا نسوق هذا الحديث تزكية للمرأة واشباعا لغرورها ‥ بل نسوقه لتزداد معرفة بنفسها ، وبخطر شأنها ، وبقيمة الدور العظيم الذي خلقت لتؤديه في هذه الحياة ·

فكم من نساء ينطوين على امكانيات عارمة ، ومواهب يانعة يقتلنها بالفراغ والكسل والعبث ·

وكم من فتاة تحمل بين جوانحها طموحا متقدا متواثبا يدعوها لتأخذ بيده ‥ وتمنحه من نفسها فرصة البزوغ والانبثاق ‥ ولكنها تصم سمعها ووعيها دون صياحه والحاحه ‥ وتدعه يموت يأسا وجوعا ‥

هذا الطراز من النساء ، ينتهي أمره الى الترهل العقلي والنفسي ، ويمسي في البيت قطعة من أثاثه ‥ وفي المجتمع نكبة من نكباته ‥ وتحسب الفتاة أو السيدة أنها وقد تحدثت عنها الصحف ، أو أصبح لها (كرسي) محجوز في كل حفلة ساهرة ، تحسب أنها بذلك قد صارت سيدة عظيمة أو فتاة ذات شأن وبال !‥ كلا ‥ ولا يعين قدر ما ما تتمتعن به من نضج وعظمة سوى الجهد النبيل الذي تبذلينه لترقية نفسك ، والهام زوجك ، واعزاز وطنك ‥ ولكي تتمكني من هذه الفضائل والمزايا يجب أن تستعدي دائما لمستقبل أكبر من حاضرك ‥ وأن تعتبري نفسك على استمرار (تحت السلاح) في معركة الحياة ‥

وآنئذ تستطيعين أن تكوني عظيمة بحق ‥ سواء كان مكانك البيت ‥ أو المكتب ‥ أو المدرسة · ان المرأة السوية روضة أو واحة تزدهر فيها مواهب زوجها وولدها ووطنها ·

ولقد اعترف كثير من عظماء الرجال بالجهد الخالد الذي بذلته المرأة في الكفاح الفكري والعملي ‥ واعترف العلامة (كوخ) أنه لولا أن زوجته أهدته في عيد ميلاده (ميكروسكوبا) ما اتجه للطب‥ وبالتالي ما اكتشف (ميكروب) الكوليرا ، والسل ، وسواهما ‥ وعندما أراد (روبرت لويس ستيفنسون) أن يهدي اخر مؤلفاته لاعظم انسان قابله في حياته لم يجد سوى زوجته التي عضدته والهمته فقال :

ـ خذي لك هذا الكتاب ، فانه حقك ، اذ من غيرك الذي صقل السيف ، ونفخ في الفحم الهامد ، ورفع الدرع ، وزهد في الثناء ، وسخا بالرأي والنصيحة ·

من سواك ‥؟

خالد محمد خالد



رجل



يوسف وهبي بك

- عميد المسرح المصري بلا منازع
- كان يهوى التمثيل منذ نعومة أظفاره
- تعرف في أول عهده بمختار عثمان وعزيز عيد
- استقر رأى الثلاثة على السفر الى ايطاليا وعلى ظهر الباخرة اشتغل يوسف وهبي بحمل الفحم مقابل سفره مجانا ·
- درس التمثيل في أكبر معاهد ايطاليا وكان يعمل ليلا في أحد المطاعم ليكسب عيشه ·
- أتم دراسته وعاد الى القاهرة حيث افتتح مسرح رمسيس ·
- استمر في جهاده حتى أصبح الآن عميد المسرح المصري
- ويوسف وهبي بك مخرج سينمائي من الدرجة الاولى
- أشرف على التمثيلية التي قدمها فريق المسرح الجامعي في حفلة مكتب عمل بنت النيل
- قدوة حسنة للشباب الذي يريد الوصول بجده واجتهاده



في عيادة بنت النيل



رعاية الامهات بعد الوضع

للدكتور محمد شوقى عبد المنعم

لقد تركزت الدعاية الصحية لرعاية صحة الامهات فى الاهتمام بصحة الام طوال مدة الحمل، ثم يتوقف هذا الاهتمام متى تم الوضع أو بعد أسبوع منه وقد تنصرف الام ومن حولها الى طفلها وتنسى أنها قد تكون أحوج ما تكون للرعاية في بضعة الاسابيع القليلة التالية – أى مدة النفاس – مع ما فى ذلك من ضرر شديد قد يؤدى اهماله الى متاعب تدوم سنين طويلة – فلقد ذهب بعض الباحثين الى أن ما يقرب من ثلث أمراض السيدات ينتج عن اهمال رعاية الامهات عقب الولادة وأن أكثر هذه الامراض من الممكن تلافيه أو اصلاحه لو أن الوالدة مكنتها ظروفها من عرض نفسها على الطبيب فى الوقت المناسب حتى ان من تعرض نفسها على طبيب فانها تركز اهتمامها على حالة الرحم وما يجاوره ظنا منها أن الحمل والولادة مهمة اختص بها الجهاز التناسلى مع ما فى ذلك من الخطأ الظاهر فان جميع أجزاء الجسم وأجهزته وغدده تتعاون على اخراج الجنين الى حيز الوجود حتى اذا ما تم الوضع بدأت جميع هذه الاعضاء فى العودة الى ما كانت عليه سابقا بعد تأدية ما طلب منها ، فيعود الرحم الى حجمه الصغير الطبيعى بعد أن خرج منه الجنين ، وكذلك عضلات الحوض وعظامه ، وترجع الاحشاء الداخلية الى مكانها الطبيعى بعد أن كانت قد أفسحت مكانا للجنين يملأ البطن ، وكذلك القول مع بقية الاجهزة والغدد فى الجسم ، فان فشلت هذه الاعضاء فى الرجوع الى حالتها الاولى أصاب الام مختلف الاعراض ، فقد تبدو الام شاحبة ، منهكة سريعة التعب من أى مجهود ، من فقر الدم ، أو تشكو من آلام فى عظامها وظهرها ، وعدم انتظام شهيتها ، من ارتخاء فى أربطة مفاصلها ، أو قد ترتخى عضلات بطنها ، وعضلات جسمها ، فتهبط أحشاؤها الى مكان مغاير لمكانها الطبيعى ، أو قد تشكو من افرازات والتهابات فى الرحم والمبايض ، أو آلام وعسر فى التبول أو التبرز ، أو انتفاخ فى أوردة (عروق) الرجلين وبواسير أو من التهابات وتسوسات فى الاسنان .

وجميع هذه الاعراض قد تكون موجودة طول مدة الحمل ثم يزداد أمرها وتستفحل بعد الوضع ، فعلى الوالدة أن تهتم بعلاج هذه الاعراض بمجرد ظهورها ، أكثر من اهتمامها بربط حزام البطن أو الكورسيه لاخفاء البطن ، أو من الاكثار من المساحيق لتغطى شحوب وجهها من فقر الدم ، وعلاج هذه الامور غالبا لا يتعدى الراحة والتزام الفراش بضعة أسابيع ، قد تقل لاسبوع أو لاثنين ، تهتم فيها بصحتها ، فالانيميا وارتخاء العضلات والتهابات وارتخاء المفاصل وآلام الظهر ، تزداد وضوحا فى السيدات اللاتى يتسرعن فى القيام من الفراش بعد الوضع ، وقد اضطرتهن ظروف العمل لرعاية شئون المنزل أو ملاحظة المولود أو القيام بعمل يتكسبن منه ، فتشتد آثار التعب خصوصا لو كانت الوالدة مجهدة فى عملها أو يفتقر غذاؤها للاطعمة الصالحة مثل اللبن واللحوم والبيض والخضر ، وكثيرا ما تعود الحالة لطبيعتها لو أخذت قسطها من الراحة مع الغذاء الكافى ، وان لم تتحسن الحالة فى مدة قصيرة ، لزم عرض الامر على الطبيب الذى يصف ما تحتاجه من مركبات الحديد والفيتامينات وخلاصات الكبد ، ويصف البعض التمارين الرياضية والتدليك الطبى المناسب حتى يتم الشفاء فى أقرب وقت .

النظارات الشمسية

للدكتور علي مرتضى طبيب العيون

أشعة الشمس بجانب احتوائها على الالوان المكونة للضوء العادى وهى الاحمر والبرتقالى والاصفر والاخضر والازرق والبنفسجي وتحتوى على أشعة ضارة مثل الاشعة تحت الحمراء ذات التأثير الحرارى والاشعة فوق البنفسجية ذات التأثير الكيمائى



والاشعة تحت الحمراء لا تؤثر على العين فى الضوء الطبيعى الا اذا نظر الانسان لقرص الشمس الوهاج ذاته وهذا نادر حيث ينتج العمى الشمسى نظرا لحدوث حرق (بماقولة) الشبكية أو كتاركتا بعدسة العين .

أما الاشعة فوق البنفسجية فيزداد تأثيرها بانعكاسها على المسطحات الكبيرة كرمال الصحراء أو مياه البحر ولذا كان ضررها هو الاكثر شيوعا على شواطىء البحر وينتج عن التعرض لها التهاب بملحمة العين (الرمد الضوئى) حيث يحمر بياض العين وتلتهب حافة الجفن ويحس الشخص بحرقان وألم – وكثرة التعرض لهذه الاشعة يسبب انحلال عدسة العين وظهور الكتاركتا (الميه البيضاء) .

ومن هنا كانت فائدة العدسات الشمسية التى تمتص أو تعكس هذه الاشعة الضارة وهذه العدسات تحتوى على معادن مثل النحاس والذهب والمانجانيز والحديد لامتصاص هذه الاشعة أو بطريقة (النظارة المرآة) وهى عبارة عن زجاج عليه طبقة رقيقة جدا من الفضة أو البلاتين أو الذهب لعكس الاشعة .

وهناك عدة أنواع وألوان من هذه العدسات على حسب كمية ونوع المعدن المخلوط بالزجاج فمثلا نوع – فيوزال – أو راى بان – أو كلوركس والنوع الذائع هو الكروكس ومنه عدة أقسام لها قابلية امتصاص الاشعة الضارة فمثلا كروكس ا رقم ١ مائل للبياض وكروكس ا رقم ٢ مائل للزرقة وكروكس ب رقم ١ دخانى فاتح وكروكس ب رقم ٢ دخانى غامق – ومن الاحسن استشارة طبيب اخصائى فى نوع العدسة الملائمة لطبيعة الشخص ودرجة حساسيته للضوء ودرجة ابصاره حتى اذا كان هنالك طول أو قصر أو استجماتزم بالنظر أمكن علاجه حتى يتمكن الفرد أن يرى بوضوح وراحة تامة وبذلك تهدأ وترتاح النفس ويقل ازعاج حرارة ووهج شمس الصيف المحرقة

قالت لي

تشكو احدى صديقاتي ـ ولم يمض على زواجها أكثر من عام واحد ـ من أنها لا تكاد ترى زوجها في المنزل ، فهو يستيقظ في الساعة السادسة والنصف صباحا ويترك المنزل في السابعة ولا يعود الا للغداء والنوم ولا يكلمها الا فيما ندر ٠

قلت لها

لا شك في أن صديقتك هي التي سببت لنفسها ما تشكو منه فالزوج لا يهرب من منزله الا ان كان هناك ما يضطره أو يدفعه الى ذلك دفعا ٠ ويظهر أن صديقتك لا تجيد فن الزوجية الذي يحتم على كل سيدة ، تريد أن تعيش سعيدة ، أن تهييء لزوجها الجو الهادىء الذي يحبب اليه حياة المنزل ٠٠

ان الزوجة العاقلة هي التي لا ترهق زوجها بالطلبات التي لا يستطيع تلبيتها وهي التي تحاول أن تنسى زوجها همومه ومتاعبه ٠ ان زوج صديقتك ينزل من الساعة السابعة لانه لا يجد الزوجة التي تعد له طعام الافطار الشهي وتعينه على اختيار وارتداء ملابسه وتهتم بشأنه اهتمامها بنفسها ٠٠

ان الزواج واجبات قبل أن يكون حقوقا ٠

صفحة من جهاد المرأة

في السويس سيدات يبذلن مجهودا كبيرا في سبيل خدمة الانسانية هؤلاء هن سيدات الهلال اللاتي يعملن في صمت ويجاهدن في صبر ليخدمن الانسانية بقلوب كبيرة ونفوس يدفعها الايمان بالله والوطن ٠ استقبلتنا رئيسة الشعبة السيدة سميحة هانم الخولي حرم سعادة محافظ السويس تلك السيدة العظيمة التي يخجلها الثناء فترجونا في حرارة ألا نذكر اسمها فانها تعمل ارضاء لله ورغبة في خدمة من قست عليهن الحياة ٠ قلت لها بل يجب أن تكوني قدوة لسيداتنا اللاتي لا هم لهن الا القيل والقال وتضييع الوقت فيما لا فائدة منه أما العمل الانساني وأما خدمة الوطن فأبعد عن تفكيرهن ٠ ان هذه السيدة تساعد الفقراء بشتى الوسائل بمجهودها العملي الخالص وبمالها الخاص وبما لها من نفوذ تسعى عند ذوي الشأن في ايجاد عمل لمن أوصدت الحياة أبواب الرزق في وجوههم ٠

حدثتنا السيدة سميحة هانم فقالت ان عملهن بدأ في أبريل من العام الماضي حيث قامت نخبة من أكرم السيدات في السويس (حوالي ٢٦ سيدة) بجمع التبرعات من الحجاج في موسم الحج وبلغ ما جمعنه ٩٠٠ جنيه وحوالي هذا المبلغ نفسه من التبرعات كما قامت سيدات الهلال في تهيئة سوق خيري عرضن فيه من صنع أيديهن بعض الاشغال التي بيعت بمبلغ كبير ٠

والمستوصف الخيري التابع للشعبة تعمل به عضوان من سيدات الهلال يتغيران يوميا بالتناوب مع طبيبين للامراض الباطنية وطبيب للاسنان وصيدلي ويعاونهما اثنان من الكتبة وممرضتان

يدفع المريض خمس قروش نظير الكشف وقرشين للدواء ٠ ويبلغ أحيانا من يتردد من المرضى في معظم الايام حوالي ١٠٠ مريض ولسيدات الهلال نشاط آخر غير خدمة المريض الفقير فهن يطفن ببيوت الفقراء يوزعن الغذاء والكساء والصابون في المواسم والاعياد ومن البيوت الفقيرة من يظفر بمساعدة يومية أو شهرية ٠

وتعني الشعبة بمرض الصدر خاصة ، لانتشار هذا المرض الوبيل في هذا البلد الذي تكثر فيه المعامل بصورة تدعو للرثاء ٠ تعنى بالمريض وتعنى بأهله الى أن يبرأ

وتنوي الشعبة اقامة مؤسسة للهلال على مساحة قدرها ٢٠٠٠ متر من أرض الحكومة وقد تفضل سعادة ابراهيم بك الخولي محافظ السويس بمساعدة الشعبة حتى وافق أولو الامر على منحها الارض بايجار اسمي وستتضمن المؤسسة ملجأ يضم الاولاد والبنات الصغار

البقية ص ١٨



رئيسة الشعبة السيدة سميحة هانم الخولي تشرف بنفسها على كل شيء



الشعور المعكوس عند الزوج

لا يمكن أن يكون هناك رجل يتصف شعوره بالصفاء التام ، وبالنقاء الخالص .

ولا يمكن أن يكون هناك رجل يخلو من العقد النفسية

وهذا طبيعى فان احتكاك الناس فى هذا المجتمع الصاخب ، المليء بالتنافس والتكالب على الظهور فى شتى الصور ، هى التى تخلق فى النفس عكارة تشوبها ، واذا بها ، من كثرة ما ينتابها من أزمات وأحداث ، قد تراكمت فيها أنواع مختلفة من العقد النفسية .

وهذه العقد النفسية ، لا يمكن بأى حال أن تترك صاحبها بغير أن تظهر فى سلوكه وفى شعوره .

واذا بهذا الشعور قد اضطربت صوره ، وتشوهت معالمه ، واذا بشعور الفرح ينقلب الى شعور حزين ، واذا بشعور الرضاء ينقلب الى قلق .. وقد تضطرب كل صور الشعور جميعا ، فلا يمكنك أن تحكم على الشخص فى أية صورة هو ، أضاحك أم عابس ، أغاضب أم فرح ، أراض أم قلق .. صورة مضطربة مشوشة .

قد يكون هذا النوع من الازواج قليلا ، ولكنه موجود على أية حال .. ولا يمكن أن نتصور بيتا قائما على بركان

وهذا النوع من الازواج متعب مقلق بدليل أنه يسبب معظم حالات الطلاق فى مصر .

هذا النوع من الازواج فظيع شنيع .

هو بين رؤسائه وزملائه حمل وديع ، يحاول بكل طاقته أن يبدو لرؤسائه طيعا كيسا ، يعرف كيف يداهن وكيف يمالىء ، وقد لا يكون هذا فى طبعه ، ولكنه يضطر الى اصطناعه اضطرارا

وهو بين زملائه ، يود أن يكون ظريفا محبوبا ، فيحفظ النوادر والنكات ، يلقيها اليهم فى مناسبة وبغير مناسبة ، وهو بهذا كله يود أن يغطى مركزه الضعيف بينهم ، ويخفى به عجزه وفشله أمامهم .

ثم يأخذك بعد ذلك العجب كله ، يدخل الى بيته واذا بالحمل الوديع ، قد انقلب ذئبا ، واذا بالرجل الطيع ، الكيس قد تحول الى قطعة من الجمر .

انه رب البيت ، ولهذا فهو لا بد وأن يشخط ، وينطر ، ولا بد وأن تتلاحق أوامره ، وهو فى نفسه يريد من زوجته أن تمثل نفس الدور الذى يقوم به هو خارج منزله ، من طاعة ، ومداهنة ، وكياسة . ولهذا فلا بد وأن يكون عابسا دائما ، برما دائما ، يأخذ أولاده بمنتهى القسوة لاتفه الاسباب ، وقد يتحول الى زوجته لكما وضربا ، اذا هى تدخلت بين الذئب والبراعم الخضراء .

وقد يهبط على البيت ، فجأة ، ضيف .. واذا بالثورة المشتعلة ، قد انطفأ أوارها ، واذا ببسمة عريضة أخفت وراءها التكشيرة الثقيلة ، واذا ، بضحكه ، وصوته المرح ، وخفته المعهودة تطغى جميعا على أنين الاطفال المكتوم .

ثم يخرج الضيف ، وهو حاسد لهذا البيت السعيد ،

والنوع الثالث من الازواج منه قليل ، وهو فى الواقع أقل اتعابا ، وأقل اقلاقا . وهو مع ذلك يترك الزوجة فى حالة من القلق ، والغيظ فهو فى ظاهره لطيف .

هذا النوع ، فى بيته دائما ، لا تجده الا هاشا باشا ، يلاعب طفله ، ويلاطف زوجه وهو مع هذا ، لا يمكن أن يستقر فى بيته أبدا .. وان طلبت زوجته منه شيئا ، لا يعارض هو أبدا . هو يوافق دائما ، ويتحلل من مسئولية بيته دائما ، وهو لا يحب أن يحاسب ، أو يحاسب ، بل يريد أن يعيش فى بيته كأى طفل .

هذا الزوج يمزح دائما ، ومهما يلق فى حياته من أحداث قد تهد الجبال ، فهو مرح دائما ، يلقيها بالاستهزاء والسخرية .

هذا الزوج ، يتحلل دائما من وعوده ، لا يحب أن يشغل ذهنه بمستقبل بيته ، ان شعوره بالحياة تافه .

هذا الزوج كان ولا بد فى صغره ، عميق الشعور بالحياة ، يقدس رسالته فيها تقديسا ، كانت أطماعه وآماله لا حد لها ، ولكنه ولا بد قد أصيب بضربات قاسية من الفشل المرير ، فأصبحت حياته بالنسبة اليه تفاهة كبرى .

هذا الزوج قد أصبح لا شىء ، يشعر فى قرارة نفسه بأن الحياة قد ظلمته ، فخيبت أمله ورجاءه فيها ،

هذه أنواع ثلاثة من الازواج تتدرج بينها أنواع أخرى حتى تتقارب أو تتداخل .

للفتاة أن تدقق حينئذ فى اختيار رجلها ، ولا بد لها من أحداث وهزات .

والى حد ، يمكنها ملاحظة سلوكه ، ومراقبة حركاته وأفعاله ، ومن السهل الحكم عليه ومن أى الانواع هو ، بملاحظة أسلوبه فى الحديث وطريقة مشيته ، وجلوسه ، وحينئذ ، الى حد كبير ، يمكن أن تتفادى الفتاة حياة زوجية مضطربة ، قد تودى بمستقبلها ومستقبل أبنائها الى مصير قاتم ، لا أمل فيه .

محمد عبد الرحمن



الزواج يطيل العمر



سألت سيدة معروفة كاتبا كبيرا عن رأيه فى الزواج فأجابها بأن الرجال الاذكياء لا يتزوجون أبدا . وها نحن أولاء نرد عليه بهذا الموضوع الذى سيثبت له أن الزواج ينادى به الاذكياء ويقبلون عليه لاسباب عدة أهمها أنه يطيل العمر .

تزوجوا !

تهتم الصحافة الامريكية دائما بكل ما يدعو الى فائدة قرائها ذكورا واناثا أو ما يساعدهم فى حياتهم اليومية . وقد أذاعت أخيرا أرقاما غاية فى الغرابة وفى مصلحة الزواج .

وقد أذاعت احدى شركات التأمين على الحياة فى نيويورك وهى من أكبر شركات العالم وأكثرها دقة وتوخيا للصدق أن وفيات النساء المتزوجات قد هبطت الى النصف منذ عام ١٩٠٠ فى حين أن نسبة الوفيات فى النساء غير المتزوجات لم تنقص الا بمقدار الخمس .

ولو فرضنا أن عدد الموتى العزاب ١٠٠٠ فان هذا العدد ينخفض الى ٩٣٠ ان كانوا متزوجين فى سن مبكرة والى ٦٧٠ ان كان السن يتراوح بين ٢٥ و٤٥ سنة .

ومن الملاحظ أن حالات الوفاة تنخفض بعد الخامسة والاربعين حيث يكون الزواج ملجأ مضمونا .

ومن الخامسة والاربعين الى الشيخوخة لا يموت الا ٦٣٠ رجلا متزوجا بينما يموت من العزاب ألف .

وان كان الاعزب يموت مثلا فى سن الرابعة والخمسين فانه يصل الى سن الست والستين ان كان متزوجا . وان كانت العانس تموت فى سن الرابعة والستين فانها تعيش فيما لو كانت متزوجة الى سن السبعين .

ويتضح من هذه الارقام أن الاعزب من الذكور والاناث يموت قبل المتزوج . ونضيف الى ذلك أن الاعزب يكون أكثر نحافة من المتزوج وتبدو على وجهه علامات الحيرة والارتباك .



الوجه الممتلىء صاحبه سعيد

ومن الملاحظ أن الزواج يتبعه ميل الى السمنة . وعند النساء تزداد الزوجة جمالا بعد ولادتها الاولى ويزداد وزنها ان كانت سعيدة فى حياتها الزوجية . كذلك الرجل يبتدىء وزنه فى الزيادة بعد الزواج ان لم يكن هناك من الاسباب ما يعكر صفو حياته .

وقد تسائلنا القارئة عن الاسباب التى تجعل الزواج يطيل العمر .

ولنبدأ أولا بالسيدات فنرى أن المرأة مهما كان حظها وهى زوجة أسعد حالا منها لو بقيت عانسا . لا شك فى أن لكل قاعدة شواذ ولكننا نتكلم هنا عموما . ان هناك سيدات متزوجات كن يفضلن أن يبقين بلا زواج ولكن هذه قلة لا يمكن أن نعمل لها حسابا فى موضوعنا . وعلى وجه العموم فان متوسط النساء المتزوجات أحسن حالا من متوسط النساء غير المتزوجات .

ويؤكد علماء النفس أن الشابات اللواتى لم يتبعن تيار الحرية يكن زوجات سعيدات . وسبب ذلك أن الفتاة التى ترغب فى الاستقلال والتى لا تريد أطفالا ترى نفسها وقد كبلت فى الزواج فتشعر بالتعاسة أما الشابة التى تهدف من الزواج الى تأسيس منزل سعيد فانها بلا شك ستكون أسعد من الفتاة المستقلة لان الثانية تعرف الحياة الزوجية على حقيقتها فتقبل عليها عارفة خيرها وشرها راضية بحلوها ومرها .

البيت والرجل :

ان المرأة التى صرفت نظرا عن الزواج لاى سبب من الاسباب لا يمكن أن تكون سعيدة مهما حاولت أن تبرهن على ذلك . ان الزواج مكمل للمرأة وبدونه تشعر بنقص يعتورها .

وقد دلت الاحصاءات على أن الانسان يعيش طويلا ان كان سعيدا . وان مجرد الشعور فى أننا نكافح فى الحياة بمفردنا دون سند يسندنا يجعلنا نيأس من الكفاح ومن الحياة نفسها . وتقول الدكتورة مارى ستوبس الطبيبة النفسانية الانجليزية المعروفة : ان



الزهرة التى تسقى تعيش أطول من الزهرة التى تظل بدون ماء .



الاطفال يصنعون السعادة

يذهب بعض الاطباء الى أبعد من ذلك بكثير اذ يرون أن الاطفال ثروة المرأة وهى لا تستغنى عنهم أبدا . ويستدلون على ذلك بأن السيدة تزيد جمالا بعد الولادة الاولى .

ولا شك فى أن المرأة الولود - أى التى تنجب حوالى العشرة أطفال - تكون عرضة لفقد جزء كبير من جمالها وسحرها . ولكن هذه ليست القاعدة العامة . فان المرأة التى لها ولدان أو



ثلاثة أولاد تكون فى غالب الاحيان أجمل من العانس .

اكسير الحياة :

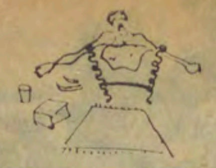
واذا انتقلنا الى الرجال ألفينا الزواج خير ضمان لسعادتهم مهما قال البعض أو تقول فى هذا الشأن من ان الزواج مسئولية ، وأن الرجل لا يستطيع أن يضمن الزواج من امرأة كاملة لا تحول عيشته الى جحيم مقيم!

لو سلمنا جدلا بهذا الادعاء ورجعنا الى الاحصاءات رأينا أن هؤلاء الازواج المعذبين أكثر سعادة من اخوانهم العزاب وآية ذلك أن الرجل المتزوج ان كان له منزل مناسب وان كان يستطيع أن يعود الى هذا المنزل ليستريح ويسترد قوته فانه بلا شك يكون أسعد حالا بالنسبة للاعزب الذى يعيش عيشة لا استقرار فيها ولا يجد أحدا يساعده ويعتنى به ويسهر عليه مريضا .

الاتفاق الودى :

وهناك عوامل كثيرة تعكر صفو الحياة الزوجية نذكر منها الافكار الخاطئة اذ يعتقد بعض الازواج أن الحياة الزوجية لا تكون سعيدة بكل معنى الكلمة الا ان كان الزوج هو الآمر الناهى والسيد المطلق الذى لا يؤدى حسابا





لاحد . وهذا خطأ مبين وان احصاءات الطلاق تبرهن على أن الزواج السعيد هو الذى تتوزع فيه السلطة بين الرجل والمرأة بالعدل والقسطاس .

وان كانت الزوجة ضعيفة الشخصية فلا مانع بل من الواجب أن تعتمد على زوجها فى المشكلات التى تعترضها فى المنزل . أما السيدة التى تعتمد على زوجها فى كل شىء فهى بلا شك مسكينة .

ويفضل الازواج الامريكيون النساء اللواتى يجدن أعمال المنزل على اللواتى يعملن فى المكاتب أو فى المصانع وسبب ذلك أن السيدة التى تقوم بأعمال المنزل توفر على زوجها مبالغ كبيرة يكون فى أشد الحاجة اليها . ويستثنى من هذه الحالة السيدات اللواتى يتقاضين مرتبات مرتفعة فهؤلاء يفضل أزواجهن أن يشتغلن على بقائهن فى المنزل . ذلك أن المال بالنسبة للرجل مسألة حيوية جدا .

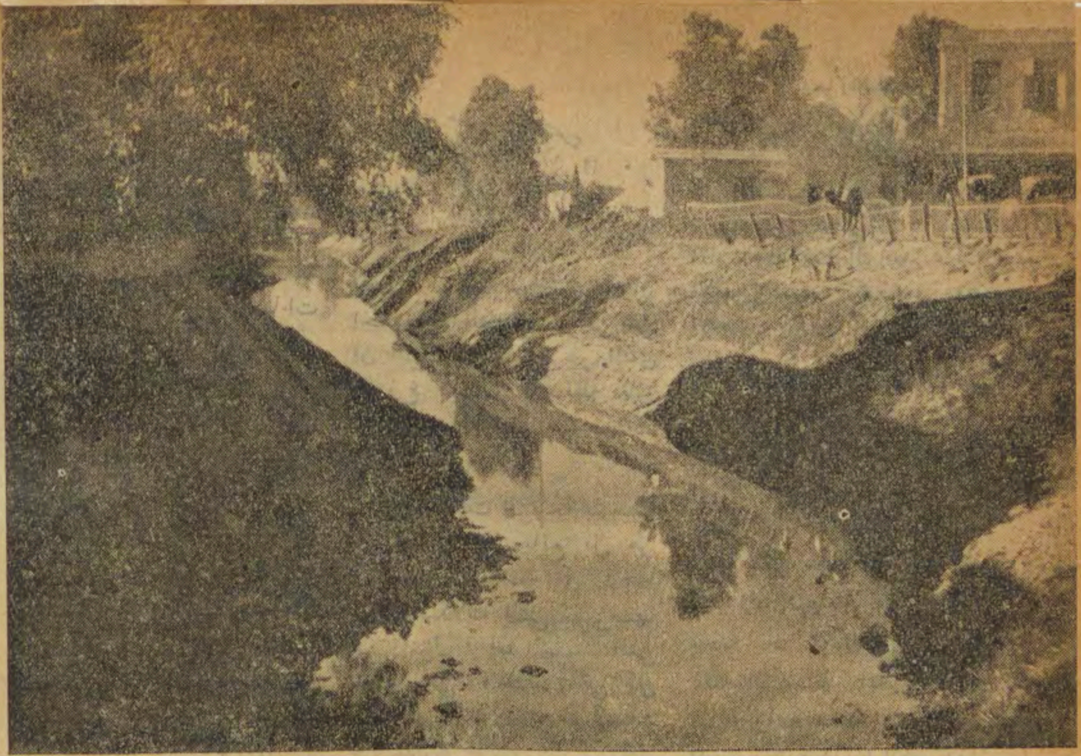
وقد ظهر فى انجلترا وفرنسا وأمريكا أن معظم حالات الطلاق أو عدم التفاهم الذى ينشأ بين الزوج والزوجة سببها المال . وقد ثبت بالتجربة أيضا أن أزمة



المساكن لعبت وتلعب دورا كبيرا فى خلق النفور بين الزوج الشاب وزوجته الشابة لانهما مضطران أن يقطنا فى منزل والدى أحدهما . ولسنا فى حاجة الى القول أن والدى العروسين يحاولان دائما اثارة ولديهما الواحد على الاخر لاسباب تكون فى معظم الاحيان تافهة كل التفاهة .

ويرجع علماء النفس أسباب النزاع الذى ينشأ بين الزوج ووالدى زوجته الى أن الرجل بغريزته يظل يتجه بقلبه وعقله الى أمه مهما يكن حبه لزوجته والى أن والد الزوجة يظل مدفوعا بحبه نحو ابنته ويعتقد فى عقله الباطن أنه فرط فى ابنته وأعطاها الى شخص لا يستحقها . أما الزوجة فان علاقتها تكون طيبة مع والد زوجها وسيئة جدا مع والدة زوجها .

والحقيقة فانه ليس من الميسور الاعتقاد فى أن الزواج فى حد ذاته يضمن السعادة اطلاقا . وان تكلمنا عن الزواج فاننا نقصد بلا شك الزواج الموفق ذلك الزواج الذى يطيل العمر ..





.. الريف أحسن معهد للجمال

انتهزى فرصة وجودك فى الريف لكى تطهرى جسمك من جميع الادران العالقة به لا طلبا للصحة فحسب لكن للمحافظة على شبابك وجمالك . وان النظام الذى نعرضه عليك يمتاز بالبساطة والرخص .

فى الصباح

استنشقى الهواء ملء رئتيك أمام نافذتك المفتوحة أو خارج المنزل . قومى ببعض التمرينات الرياضية وتمطئى كما تفعل القطة . وان كان الجو لطيفا تناولى طعام الافطار

منتجات الريف فى خدمتك

فى هذا الصباح اتركى جانبا عادة تزيين وجهك على الطريقة التى تتبعينها فى المدينة . اعتنى ببشرتك مستعينة بالمنتجات الحية . اغسلى وجهك أولا بالماء الساخن والصابون ثم جففيه بفوطة خشنة ثم فرشيه بالفرشاة الخاصة التى توجد فى محال بيع أدوات التجميل . ادهنى وجهك بعد ذلك بعسل النحل بعد تجفيفه بقليل من الماء الساخن . ان عسل النحل لهو من أفضل الاغذية وأحسنها ومن خواصه أنه يضيق من فتحة مسام البشرة وينعم حباتها لذا كثر استعماله عند عمل ماسك للجمال .

استلقى على ظهرك بعد أن تغطى وجهك بالعسل ولا تخشى أذى النحل والزنابير . ولا يلبث العسل أن يتخلل البشرة فى أقل من دقيقة واحدة مكونا (ماسك) ناعما ومستويا . امكثى كذلك فى استرخاء لمدة نصف ساعة . وبعد فترة الاستراحة هذه اغسلى وجهك بالماء الساخن وجففيه ثم اربتى عليه بلبن ساخن لم تنزع منه قشدته . أتركى هذا اللبن يجف على وجهك فلن تشعرى الا وكأنك قد مسحته بمستحضر قابض للمسام .

واذا ماجف اللبن على البشرة اختفى تماما وبدت البشرة ، من تحته شفافة ناعمة الملمس بحيث تستغنى صاحبتها عن أى ماكياج .

وان أردت أن تأخذى حمام شمس يجب أولا أن تقى بشرتك بزبدة طازجة لتتحمل الشمس . أما ان كنت تريدين أخذ حمام شمس كامل كما لو كنت على شاطىء البحر فلابد من استعمال الزيوت والمستحضرات الخاصة بذلك

اكسى يديك وساقيك وقدميك بكمية لابأس بها من الزبد وعرضى نفسك للشمس فلن تلبث بشرتك أن تمتصها فتصير ناعمة متساوية .

وليس هناك أفيد من اللبن الزبادى للبشرة ان كانت مسامها متسعة أو فيها احمرار أو حب . ادهنى وجهك بهذا اللبن واربتى عليه ربتا خفيفا ودعيه يجف عليه .

شعرك

ان شعرك لابد من أنه سوف يستفيد من اقامتك فى الريف اذ لن تلبث أن تعود اليه قوته وبريقه ان عالجته بورق اللبلاب . اجمعى ورق اللبلاب بما لا تقل زنته عن ٤٠٠ جم . اغسليه جيدا من الاتربة العالقة فيه ثم القيه فى لتر ماء مغلى واتركيه على النار ليغلى مدة دقيقتين وصفى ماءه خلال قطعة من الشاش . وبعد غسل شعرك بالماء الدافىء والصابون الجيد اشطفيه بماء اللبلاب الذى يقوى جلدة الرأس . اتركيه بعد ذلك ليجف فى الشمس .

فاتح الشهية

اشربى عصير الطماطم أو عصير الجزر . ولا ضرورة أن تسيرى على نظام غذائى خاص فى هذه الفترة . ولكننا نشير عليك بالاقلال ما أمكن من الاطعمة الدسمة صعبة الهضم . قللى أيضا ما

أمكن من التوابل والصلصة ان كل ما نطلبه منك هو أن ترتاحى جسما وعقلا .

وأخيرا هناك قواعد لا بد من اتباعها ان أردت يا سيدتى أن تستفيدى من أناقتك فى الريف وأول هذه القواعد ألا تعرضى بشرتك للشمس الا بالقدر المعقول . وثانى هذه القواعد التى تتفق وحياة الريف البعيدة عن التكلف والتعقيد وقد نشرنا فى الصفحات الخاصة بالازياء صورا لبعض الاثواب الخاصة بالريف فاختارى منها ما يتفق وذوقك . وثالث هذه القواعد أن تمنعى الذباب خاصة والحشرات عامة من دخول منزلك بأن تضعى على الشبابيك شباكا ضيقة .



السباحة والجمال



استر وليامز

ان أردت الاحتفاظ بجمال جسمك وتناسق أعضائه عليك بالسباحة . ومن الملاحظ أن السيدة التى تمارس السباحة تمتاز بعضلات طويلة وبأكتاف عريضة وبأرداف ضيقة .

والسباحة الى جانب ذلك توسع الصدر وتقوى عضلات الظهر وتنحف الساقين .

ليس هناك اذن أفضل من السباحة كرياضة للصيف وهى الى جانب فوائدها للجسم تضفى على البشرة لونا غاية فى الجمال .

والى جانب السباحة يستحسن تعلم القفز فانه هو أيضا يساهم مساهمة فعالة فى تجميل الجسم واتساق أعضائه وتنمية عضلاته .

ويشترط فى الشخص الذى يريد تعلم السباحة والقفز أن يكون شجاعا وألا ييأس ان لم يتعلم هاتين الرياضتين بسرعة . فان السباحة من الرياضة التى تحتاج الى مثابرة وصبر .

أمامك ياسيدتى ثلاثة أشهر يمكنك خلالها أن تجيدى هذه الرياضة المائية . هيا ابدئى تمريناتك من اليوم ان أردت لجسمك جمالا ولوجهك نضارة .



التجاعيد عدو الجمال

عندما تشكو سيدة من التجاعيد التي بدأت تظهر على وجهها يقال لها على سبيل العزاء ان التجاعيد تبرز الشخصية . لا شك فى أن هناك تجاعيد ينطبق عليها ذلك القول . ولكنا نلاحظ بصفة عامة ان التجاعيد تدفع بالانسان نحو الشيخوخة وأنها تختار عادة الجبهة والصدغين والفم .

وتنتج التجاعيد عن العبوس وارتخاء عضلات البشرة . وتأتى أيضا عن الاضطراب والالام والضعف والارق وضيق الحذاء .

الجبهة

تنتج تجاعيد الجبهة عن عادة رفع الحاجبين الى أعلا . ارخى عضلات جبهتك كلما شعرت أنها تقلصت . ان من الصعب ازالة هذه التجاعيد حتى عن طريق اجراء عملية جراحية .

ويمكن علاج هذه التجاعيد بتدليكها تدليكا أفقيا بكريم فيه فيتامينات . أقرصى الحاجبين قرصا خفيفا . ادعكى جبهتك بحجر الحمام بعد بله مرتين فى الاسبوع واحذرى الدعك بقوة

الصدغان

يجب أن تبحثى أولا عن سبب تقلص العضلات الثلاث التى تتحكم فى هذا الجزء من الوجه . (تركيز الفكر لمدة طويلة ، الصداع ، ضعف النظر ، نظارات ضعيفة) تعلمى ارخاء عضلاتك بمحض ارادتك .

اغمسى اصبعى يديك بزيت مغذ ودلكى صدغيك تدليكا دائريا عند الموضع الذى ظهرت فيه التجاعيد . اضغطى باصبعيك على صدغيك . قومى بهذه العملية عشر مرات يوميا .

ويمكن علاج هذه التجاعيد عند الاخصائيين بالكهرباء والهرمونات .

زوايا الفم

ان العضلة التى تحيط بالفم ليست مشدودة الى عظمة . لذا فهى عرضة للارتخاء ان أسىء استعمالها . تعلمى اذن أن ترخى العضلة التى تتحكم بالشفة العليا .

ان ضعف العضلة التى تتحكم بالابتسامة يؤدى الى تغيير مظهر الوجه . ولكى تتفادى هذه الحالة لا تعبسى أبدا . ابتسمى دائما .

وهناك عضلات كبيرة وصغيرة تتحكم أيضا فى الابتسامة . وحتى لا تسبب هذه الابتسامة التجاعيد عند طرفى الفم يجب مراقبتها . ضعى أطراف أصابعك على فمك وباشرى مهمة مراقبة عمل هذه العضلة . وفى هذه الحالة يتعين أن يبقى الفم فى مكانه بينما تجذب العضلة أركان الفم الى أعلى .

ولعلاج هذه الحالة لابد من تدليك ركنى الفم كل مساء مبتدئة بالفم ومتجهة الى الصدغين على أن يكون التدليك خلوا من كل عنف . باشرى أيضا كل صباح القرص الخفيف الذى يتجه من أسفل الى أعلى بعد عمل التواليت .



اشتراكات بنت النيل

٥٠ مـ فى مصر والسودان عن السنة

٧٠ للبلاد الخاضعة لاتحاد البريد الدولى

١٠٠ للبلاد غير الخاضعة لاتحاد البريد الدولى

ترسل الاشتراكات الى ادارة بنت النيل

٤٨ شارع قصر النيل القاهرة ـ مصر



تعليمات للشاطئ

الى هؤلاء الذين يزمعون قضاء عطلتهم أو بعضا منها تحت أشعة الشمس وعلى شاطئ البحر تقدم بنت النيل هذا المقال حاويا بضع نصائح يجدر بهم اتباعها .

كثيرا ما يعود المصطافون وقد أحرقت الشمس بأشعتها وجوههم وسلخت جلودهم ولذا يجدر بالمرء اذا وجد الجو حارا والشمس محرقة أن يغطى كل جزء عار من الجلد بكريم أو لوسيون يرشح أشعة الشمس وذلك فى حالة الرغبة فى أخذ حمام شمسى .

أما أدوات ومعدات تجميلك وزينتك فيجدر بك أن تأخذى منها ما يكفيك . ضعيها داخل حقيبة صغيرة حتى لا تتعرض للبحث عن قلم الروج المفضل لديك أو البودرة التى تناسبك فى المصيف وقد لا تجدين ما تطلبين ولا تنسى أن تضعى فى الحقيبة بعضا من القطن والشاش لعمل كمادات للوجه كما يجدر بك أن تدهنى كل جسمك باللوسيون الذى تستعملينه ليديك بعد كل حمام لان الملح الموجود فى ماء البحر يجفف بشرة الجلد .

والشمس تفيد الاعين اذا تعرضت الاخيرة لها دقائق معدودات تكون فيها الاجفان مقفلة ويستحسن أن تحافظ السيدة على عينيها باستعمال نظارات شمس تمنع عنها أشعة الشمس المحرقة كما تمنع عن عينيها الغبار والهواء أيضا مع مراعاة أن يكون اطار النظارة عريضا وملونا أو مزينا ويمكنك يا سيدتى أن تشترى نظارتك ذات اطار شفاف على أن تكونيه بدهان الاظافر (المانيكير) حتى يشابه لون أظافرك وشفتيك كما أنه يمكنك أيضا تلوينه بأى لون تختارينه ويكون متفقا مع ردائك الذى ترتدينه .

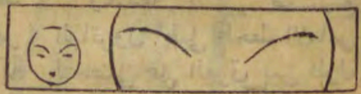
وان كنت من هاويات السباحة فيجب أولا ألا تنزلى الماء ومعدتك ممتلئة بالطعام . عليك أن تنتظرى ساعتين أو ساعتين ونصف على الاقل قبل النزول الى الماء والا عرضت حياتك لاشد الاخطار . اياك والابتعاد عن الحدود التى يرسمها حراس الشاطئ فقد تشرفين على الغرق دون أن يدرى بك أحد .

ان السباحة رياضة جميلة ولكن أخطارها كثيرة فتوخى ما أمكن عدم الابتعاد عن الشاطئ . لا تعومى أكثر من نصف ساعة يوميا فان الارهاق الجسمانى يؤذى الصحة ويضعفها .

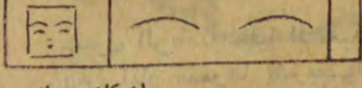
واذا ما عدت الى الشاطئ يجب أن تأخذى دوشا لازالة الماء المالح العالق فى الجسم حتى لا تتسلخ البشرة .



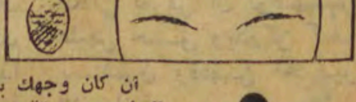
حاجباك



اذا كان وجهك مستديرا كان الحاجبان مستقيمين مقوسين الى اعلى من الخارج .



ان كان وجهك مربعا يجب تقويس الحاجبين تقويسا منتظما خفيفا عند الوسط .



ان كان وجهك بيضاويا اتركى الحاجبين مستقيمين مع تقويسهما تقويسا خفيفا من الخارج .

باترون للكورساج

طول الظهر ٤٠ سم ، طول الصدر ٤٤ سم، محيط الصدر ٩٠+٦=٩٦ سم محيط الخصر ٧٠ سم ، انحدار الكتف من الظهر ٦ سم ، انحدار الكتف من الامام ٥ سم ، محيط الرقبة ٣٢ سم · أما ال ٦ سم المضافة الى محيط الصدر فهى للاتساع ·

ويجب أولا رسم شكل مستطيل ارتفاعه طول الظهر أى ٤٠ سم وعرضه نصف محيط الصدر + ٣ سم للاتساع فيكون المجموع ٤٨ سم · أتركي فى خارج الاطار من كل جهة من جهاته ٥سم وليكن الخط الاعلى للقمة والخط الاسفل للخصر ·

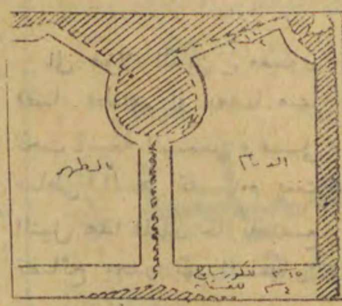
الخط المستقيم الرأسى الذى على اليمين ما هو الا منتصف الجزء الامامى أما الخط المستقيم الرأسى الذى على اليسار فما هو الا منتصف الظهر ·

اقسمى المستطيل بمستقيم رأسى بحيث يكون الظهر أقصر من الصدر بأربعة سنتيمترات · ولما كان الصدر موضوعا الى اليمين كان هذا المستقيم خط الجانب

أقسمى المستطيل الى جزئين متساويين بخط أفقي منخفض بمقدار سنتيمتر واحد ·

ان هذا الخط الاخير ما هو الا خط الصدر وعمق الابط ·





اقسمى الارتفاع بين خط القمة وخط الصدر مع خفضه ٢ سم · ارسمى خطا أفقيا ان هذا الخط هو عرض الاكتاف ·

أنظرى الى جميع الخطوط فى الرسم المنشور على هذه الصفحة

تركيب الظهر

الرقبة : فى الزاوية التي الى اليسار ، ارسمى فتحة الرقبة وانزلى بمقدار سم واحد على خط منتصف الظهر · ان هذه النقطة تبين عمق فتحة الرقبة · العرض يساوى ٦ سم · ضعى نقطة على هذا البعد واوصلى بين النقطتين بخط منحن انحناء خفيفا ·

عرض الاكتاف : ابدئى من منتصف الظهر على خط عرض الاكتاف ، خذى ثلث نصف محيط الصدر + ٢ سم فيكون ١٥ + ٢ = ١٧

ضعى علامة على هذه المسافة ومن هذه العلامة اسقطى عمودا على خط الصدر وخط القمة ·

الاكتاف : لاجل انحدار الكتف ابدئى من أعلى الخط العمودى متجهة الى أسفل ضعى علامة على بعد ٦ سم وزيدى عليها سنتيمترا واحدا وارسمى خطا منحرفا يصل الى فتحة الرقبة · ان هذا الخط ما هو الا خط الكتف·

فتحة الابط : ابدئى من خط الكتف جهة فتحة الابط أوصلى خط عرض الاكتاف بخط منحن انحناء خفيفا بنقطة تلاقيه بالخط المنحرف ثم مدى هذا المنحنى الى الخط الذى يأتى تحت الذراع على أن يكون بعد الخط ٢ سم عن الزاوية القريبة ·

تركيب الجزء الامامى

أضيفى الى المستطيل ٢سم وذلك برسم مستقيم أفقى الى الخط الجانبى

فتحة الرقبة : ابتداء من طرف هذا المستقيم ضعى نقطة على بعد ٦ سم لعرض فتحة الرقبة و٥ر٨سم للعمق صلى بين هاتين النقطتين بخط منحن

الكتف : على الخط الجانبى الذى يبدأ من طرف الاطار ضعى انحدار الكتف على ٥ سم وارسمى على هذا الارتفاع خطا متقطعا ·

ابدئى من فتحة الرقبة وانزلى على الخط المتقطع اجعلى طول الكتف مساويا لطول الظهر سنتيمتر واحد أى ١٢ سم زائد عمق البانس ٥ سم ·

ارسمى منحرفا يمثل خط الكتف (تكملة كتف الظهر يجب أن تكون ممسوكة بسراجة)

البانس : توضع البانس على خط الكتف على بعد ٣ سم من فتحة الرقبة · ضعى نقطة وضعى نقطة أخرى أبعد منها ب ٥ سم لتحديد عمق البانس ·

ارسمي خطا رأسيا يبدأ من النقطة الاولى ويقف فوق خط الصدر بمقدار ٢ سم

ارسمى خطا منحرفا يبتدىء من النقطة الاخرى ويصل الى طرف الخط الرأسى ·

عرض الاكتاف : يكون مساويا للظهر أى ١٧ سم · ابدئى من منتصف الجزء الامامى على خط عرض الاكتاف وعلى بعد ١٧ سم زائد عرض البانس على هذا الارتفاع ٥ر١ سم أى ٥ر١٨ سم · ومن هذه النقطة ارسمى خطين منحرفين الاول يتجه الى زاوية الكتف والثانى تحت الذراع ·

تقويرة الابط : قورى المنحرفين الاول بمقدار نصف سم من وسطه والثانى بمقدار ٥ر٣ سم من وسطه أيضا ·

لاصلاح خط الكتف : اقفلى البانس مع ثنيها بالورب ثنيا مستقيما · أعيدى رسم خط الكتف مع الابقاء على نقط الاطراف ·

وعندما ينتهى صنع الباترون أطيلى الخط الامامى لتحصلى على الفرق بين طول خصر الظهر وخصر الامام اعملى منحنيا تجمع الخياطة الجانبية كلها ·

بقية صفحة جهاد المرأة

يتعلمون فيه الصناعات الخفيفة مما يساعدهم فى مستقبل أيامهم

ولقد تفضل المجلس البلدى فمنحها مبلغ خمسة آلاف جنيه اعانة انشائية ولم يتم بعد التصديق على هذا القرار، ولقد تفضلت صاحبة السمو الملكي الاميرة فائقة بقبول الرياسة العليا للشعبة ومن آثار سموها تشريفها حفلا لكرة القدم أقيم لحساب الشعبة فزاد الدخل على الف ومائة جنيه ·

بارك الله فى هؤلاء الملائكة اللاتى يعرفن ان لوطنهن عليهن حق ويدركن كيف يستثمرن وقتهن لخير الانسانية

ر·ق·


لتمضية الصيف
في البيت أو الخلاء

البليسيه فى الصيف



لقد اتسعت الجونيلات هذا الصيف اتساعا ملحوظا وتعمقت الديكولتيهات أكثر من كل عام مضى. أما الاكمام فهى قصيرة الى حد كبير فى معظم الاحيان. وانتشر البليسيه انتشارا كبيرا وحاكت الجونيلات المرايل التى تلبس فى البيت أثناء مباشرة أعمال المنزل. واذا انتقلنا الى القبعات ألفيناها كبيرة الحجم وقد صنعت من القش الابيض أو الاسود أو ذى اللون الطبيعى لتحول بين بشرة الوجه وأشعة الشمس اللافحة فى فصل الحرارة.





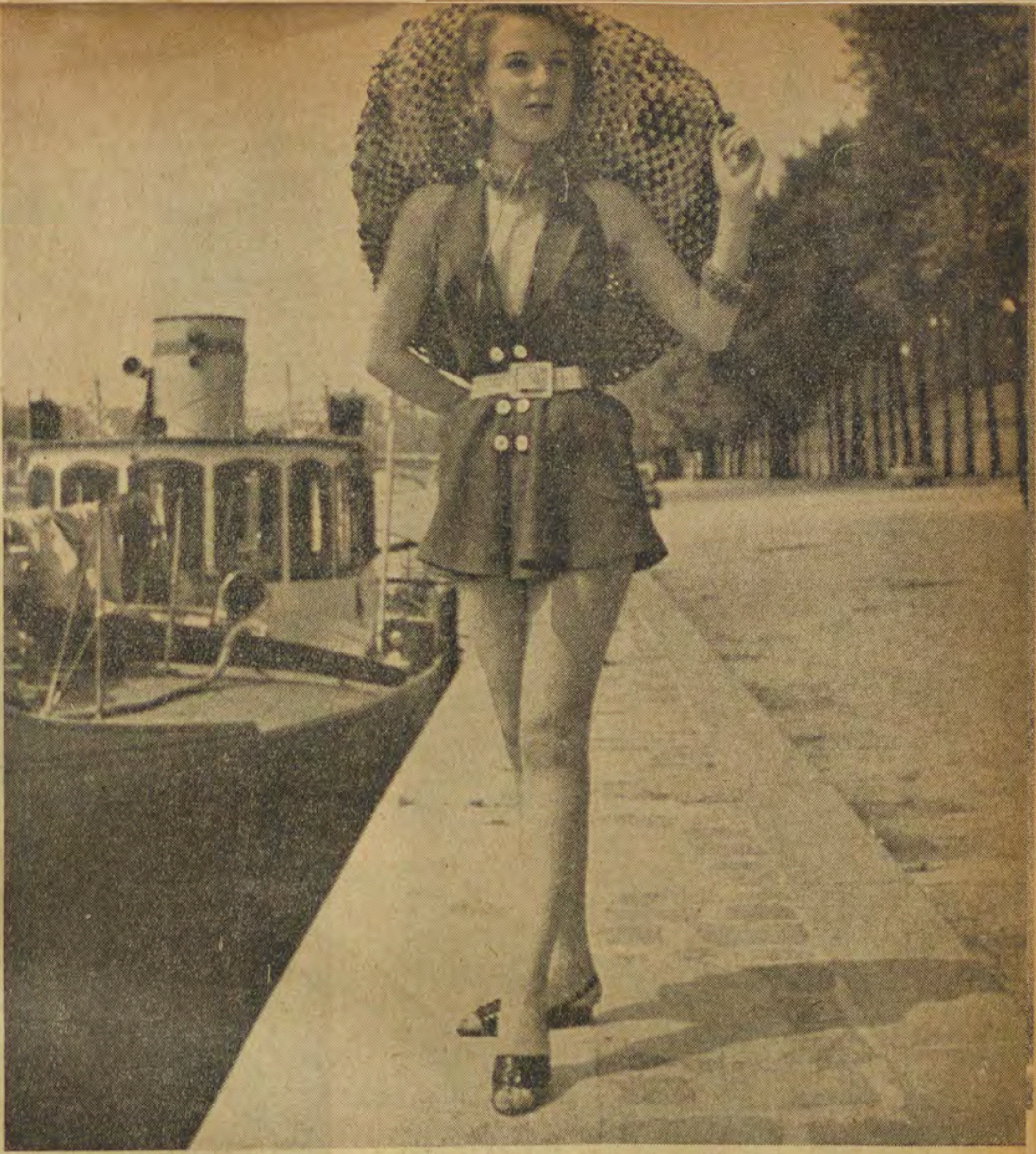
نعرض على هذه الصـفحة فستانين للصيف ويلاحظ عليهما بساطة التفصيل والبعد عن





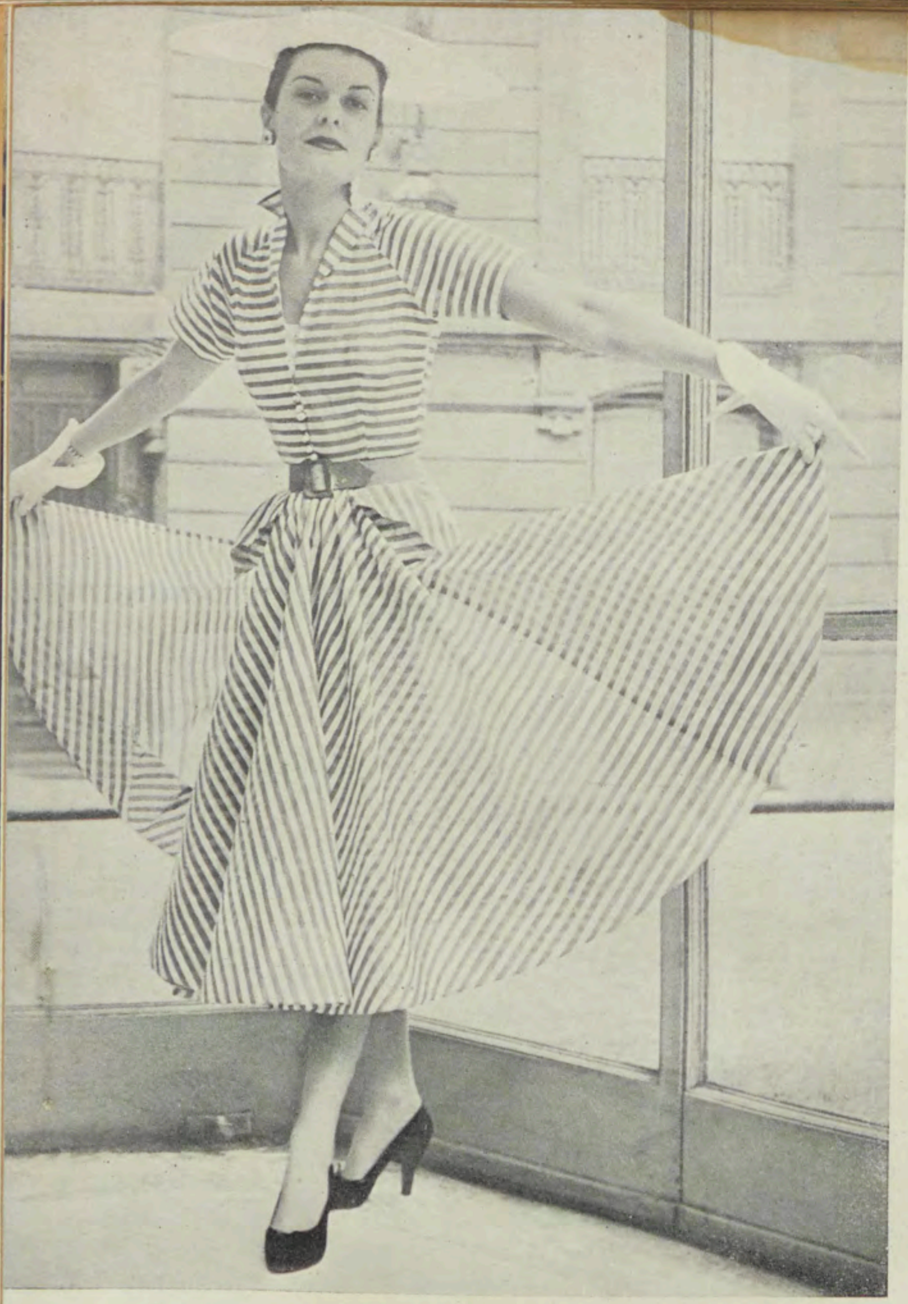
التعقيـد وقد اختير لهذين الثوبين قماش التيل الفاتح والنيلون الخفيف . وقد أرسل الينا صانع الازياء المعروف رفائيل الفستان المنشور اعلاه وهو من التيل أما القبعـة فهى من ابتكار بوليت . واختـار ماجى روف الثوب المنشـورة صورته الى اليمين وهو من التيـل الابيض الجميل .

خصصت بنت النيل هذه الصفحة للشاطىء وأزيائه وقد كتبت لنا مراسلتنا بباريس أن محال الازياء هناك قد ترسمت هذا العام خطى الوقار والاحتشام الى حد كبير فاختفت المايوهات ذات القطعتين وحلت محلها هذه التى ننشر صورته على هذه الصفحة









البساطة هى عنوان أزياء هذا الموسم · وها نحن أولاء ننشر صورتين لما هى عليه أثواب الصيف · ويلاحظ على الصورة المنشورة الى يسار هذا الكلام أن الفستان غاية فى البساطة وأن جونيلته واسعة وخصره ضيق ، أما الكورساج فهو ضيق أيضا بياقة على هيئة مثلث رأسه الى أسفل وقاعدته

الى أعلى · وتصل الاكمام الى ما فوق المرفقين بقليل · انه فستان الصيف بلا منازع · أما الفستان المنشورة صورته الى اليمين فهو فستان تواليت ويمتاز بالجمال والانسجام ودقة التفصيل · ان قصة هذا الفستان لا تحتاج الى كبير عناء ان كنت من اللواتى يجدن القص ويتوخين الدقة ·







يقدم جاك فاته هـــــذا الثوب المصنوع من التافتاه الشانتوج، ويلاحـــظ أن الديكولتيه غير منتظم وهو يكشف عن جزء من الكتف . أما الجونيلة فمفتوحة



تايير غاية في البساطة يمكن صنعه من الصوف الخفيف أو التيل ويمتاز بضيق الخصر وطول الاكمام وضيقها





الدنتيلة

خذى فى حقيبتك يا سيدتى ان كنت مسافرة هذا الفستان المصنوع من الدانتيلة البيضاء • انه خفيف ويسهل حمله ويمكن ارتداؤه فى الصيف ويلاحظ على ياقته اتساعها وقد حلى صدره بوردة كبيرة • أما الحزام فهو أبيض أيضا •



الى أعلى : تشكيلة من التـايبيرات الجميلة التى ابتكرت خصيصا لفصل الصيف وهى مصنوعة من التوال الالباجا أو التيل العادى . **الى أسفل** : فساتين تواليت أنيقة .









الى اليسار : فستان شورت قطعة واحدة يقفل بسوسته. وبجانبه فستان شورت قصير جدا من التيل الذى لا يتكسر

أسفل : شيميزيه من قماش التويلكس المصنوع من التويلكس والجونيلة من قطع بليسيه من القماش نفسه .





شيميزيه بأكمام كيمونو مصنوعة من قماش البيكه والجونيلة ذات قصة مبتكرة .



سويتر من القماش القطنى القابل للغسيل والشورت من التيل الذى لا يتكسر



شميزيه من التيل غير القابل لان يتكسر والجونيلة بليسيه من التيل الذى لا يتكسر

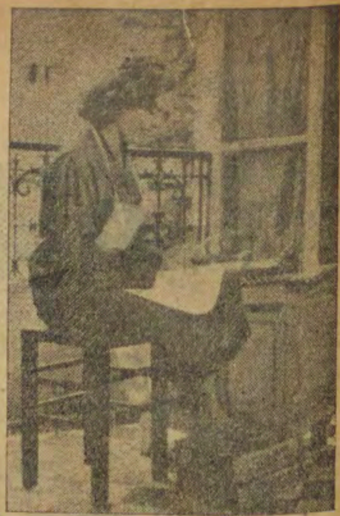


يقدم فانسان مهنرت هذا الطقم الجميل لرياضة التنس وهو من قطعتين · الشيميزيه باربوتوز والجونيلة بليسيه من الخلف · أما الصورة الكبيرة فقد استعيض فيها عن الجونيلة بهذا البنطلون القصير



سکیاپارلی
٢
بردیر
٣
ماجا
ماجا
٤
٥

جهد ضائع



اجلسى هكذا ..

• تريدين أن تلفى سجادتك . ها أنت ذى منثنية على نفسك فى وضع متعب وخلفك النافذة مفتوحة اننا نخاف عليك من ألم يصيب الكليتين من جراء هذه الوقفة .

اركعى على ركتيك أو على ركبة واحدة وقومى بلف السجادة تجدى انك توفرين على نفسك مجهودا وتعبا لا فائدة منهما على الاطلاق . هيا جربى هذه الطريقة .

• أنت فى المطبخ تعدين طعام الغذاء لزوجك ولكننى أراك واقفة ممسكة بسكين

لا تقفى ..



تقشرين به البطاطس . هل تعتقدين أن الوقوف يطيل القامة ؟!!

أريحى نفسك واجلسى على كرسى المطبخ وقشرى الان البطاطس . ألا ترين أنك فى هذا الوضع الجديد تشعرين بالراحة التامة بعد وقفتك التى لا فائدة منها ؟

• ما هذا الوضع الغريب ؟ أأنت تصارعين مكنة الخياطة أم أنت ضعيفة النظر ؟ اذا كنت ضعيفة النظر فضعى نظارة ولكن لا تنثنى هكذا والا احدودب ظهرك .

أنظرى الان الى نفسك وأنت جالسة الى المكنة معتدلة القمة . اننا نلمح على وجهك بشائر الارتياح ولا بد من أن فستانك سيخرج آية فى الابداع .

• ما هذه الوقفة الغريبة أمام هذه المائدة الصغيرة ؟ وما فائدة وضع قدمك على لوحتها السفلى . ان هذا الوضع يتعبك بلا شك ويتلف مائدتك من جراء احتكاك حذائك بها .

ما رأيك الان فى هذا الوضع ؟ أليس فيه راحة لعمودك الفقرى ؟ ان يديك حرتان طليقتان تستطيعان تحريكهما كيف تشائين . أما اذا شعرت بتعب فاجلسى على كرسى .

• أنت تلمعين مرآة الصالون ولكننا لا نرى مبررا لهذا الوضع الغريب . لم تستندين بيدك اليسرى الى أعلى المرآة بينما تقوم يدك اليمنى بتلميع أسفلها ؟

ففى وقفتك العادية وابدئى بمسح الجزء الاعلى من المرآة ثم انزلى بالتدريج فاذا ما وصلت الى أسفل اركعى على ركبتيك وباشرى التلميع .

• ان اللوحة التى تكون عليها ملابسك مرتفعة بالنسبة لطولك وانى أخاف على ذراعيك التعب بسرعة من جراء هذا الوضع الغريب

ها أنت ذى الان قد عرفت الارتفاع الذى يناسب طول قامتك . واننا نرى بشائر الارتياح بادية على وجهك .

كم من سيدة تضيع وقتا هى فى أشد الحاجة اليه !

كم من سيدة تصل الى اخر النهار ولم تفرغ بعد من أعمالها المنزلية ! كم من سيدة تعمل وتعمل ولا تصل على الرغم من هذا المجهود الجبار الذى تقوم به الى نتيجة مرضية !

اقرئى يا سيدتى هذه الصفحة . انها سوف تكسبك خبرة وتوفر عليك جهدا أنت وأولادك وزوجك فى أشد الحاجة اليه . اقرئى واعملى بنصائحنا ...



ان هذا الوضع متعب

هذه يا سيدتى نصائح بنت النيل لهذا العدد وسوف نتلوها بنصائح ونصائح ولا نرمى من هذا الا مساعدتك على اجتياز الصعاب التى تعترضك وأنت فى المنزل قائمة على شئونه . واعلمى أخيرا أن بعض الاعمال المنزلية ان هى أديت على أحسن ما يمكن كانت خير رياضة تقوم بها السيدة .

ابتسمى ياسيدتى وقومى بعملك فان الشغل لذة الحياة

اجلسى الى المكنة هكذا





شئون المطبخ..



كستردة بالكرملة (كريم كراميل)

للسيدة حكمت صبحي

المقادير :

١ رطل لبن
٦ بيضات
نصف ملعقة صغيرة فانيليا
سكر يكفي للتحلية

لعمل الكرملة

٥ ملاعق سكر سنترفيش
ملعقتين ماء

الطريقة :

١ ـ ضعي مقدار السكر والماء المخصصين لعمل الكرملة في حلة فوق النار ويتركان حتى يغليا ويحمر السكر ويصير مثل الكرملة .

٢ ـ صبي مقدار الكرملة فورا وهي ساخنة في قاع القالب المخصص لعمل الكستردة أو تقسم في قوالب صغيرة بحسب عدد الآكلين وتترك حتى تبرد وتكون طبقة كراملة في قاع القالب ثم ادهني القالب بالسمن أو الزبد بعد أن يبرد تماما .

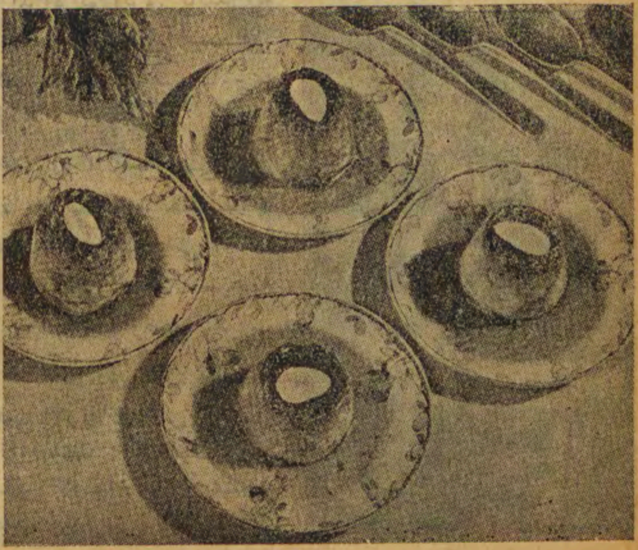
٣ ـ اضربي البيض ضربا خفيفا جدا بالشوكة فقط لتكسير أجزائه واحذري شدة الضرب حتى لا تتكون فقاقيع هواء التي تفسد منظر الكستردة .

٤ ـ أضيفي البيض المربوب الى اللبن ثم السكر والفانليا واضبطي الطعم

٥ ـ صفي الكستردة من مصفاة سلك ثم صبيها في القالب المعد أو القوالب المتعددة ثم غطي سطح القالب بورقة من الشفاف المدهون بالزبد .

٦ ـ ضعي القالب في صينية بها ماء بارد وتوضع داخل فرن هادىء الحرارة جدا وتترك حتى تنضج وتتماسك تماما ولاحظي عدم غليان الماء في الصينية لان الحرارة الشديدة تفسد النتيجة وتجعل البيض يتجمد بسرعة وينفصل عن اللبن ويتسبب عن ذلك عدم تجمد الكستردة وفشلها . ولذلك كان من الضروري تغيير الماء في الصينية كلما قرب من الغليان كذلك وجب ضرورة وضعها في فرن هادىء جدا .

٧ ـ عندما تجمد وتتماسك تنزع من الفرن وتترك لتهدأ قليلا ثم يقلب القالب في طبق بللوري مسطح أو اذا كانت في قوالب صغيرة متعددة فيقلب كل قالب في طبق صغير بللوري ثم زخرفي سطح كل بقطعة من اللوز وتحفظ في الثلاجة لحين تقديمها كما هو موضح بالرسم .



باميا ويكه

المقادير :

رطل لحمة
نصف رطل طماطم
ملعقتان كبيرتان سمن
رطلان باميا خضراء
بصلة كبيرة
قليل من الثوم
ملعقة كبيرة كزبرة جافة
ملح ـ فلفل ـ بهار
عصير ليمونة

الطريقة :

١ ـ اغسلي الباميا ثم نظفيها كالمعتاد ثم خرطيها الى حلقات رفيعة .

٢ ـ خرطي البصل ثم حمريه في السمن حتى يصفر لونه ثم أضيفي اليه اللحم بعد غسلها وتقطيعها الى قطع مناسبة ويستمر في التحمير حتى يحمر لون البصل .

٣ ـ أضيفي الطماطم المصفاة ويترك الجميع فوق النار الهادئة حتى تنضج الطماطم (تسبك) وتعرف هذه المرحلة بانفصال السمن عن الطماطم ثم أضيفي كمية من الماء وتترك تغلي حتى تقرب اللحم من النضج (نصف نضج) .

٤ ـ أضيفي الباميا واتركي الحلة فوق نار هادئة جدا حتى تتسبك الباميا وتنضج تماما وقرب النضج أضيفي عصير الليمون وتترك حتى يتم نضجها .

٥ ـ دقي الثوم مع الكزبرة والفلفل والبهار ثم يحمر في السمن وتضاف فورا على الباميا وتغطى الحلة فورا لعدم تسرب رائحة الثوم والتوابل .

٦ ـ تغرف وتقدم ساخنة .

ملحوظة : يمكن اضافة قليل من الشطة المدقوقة ناعما ان شئت .

صينية بيوريه القرع بصلصة الباشاميل

المقـــادير :

أقة كوسة ـ ملح وفلفل ـ رطل لبن ـ ملعقتان كبيرتان دقيق ـ ملعقتان كبيرتان سمن ـ بيضة

الطريقـــة :

١ ـ اغسلى القرع وقشريه وخرطيـــه الى قطع صغيرة ثم ضعيه فى حلة فوق نار هادئة واتركيه حتى ينضج تماما وينهرى واذا احتاج الامر لاضافة ماء فاضيفى اليه قليلا جدا من البهرين أو الماء بشرط أن يتشرب جميع الماء أثناء مرحلة النضـــج .

٢ ـ اهرسى الكوســـــه بالشوكة حتى تصير بيوريه (كالبطاطس البيوريه) ثم أضيفى الملح والفلفل واضبطى الطعـــم .

٣ ـ اقدحى قليلا من السمن فى صينية ثم صبى فوقه القرع المصفى ويساوى سطحه جيدا

٤ ـ يحلل مقدار ملعقتى سمن فى حلة وأضيفى اليـــه الدقيق ويقلب على النار الهادئة لمدة دقيقتين فقط مع ملاحظة عدم تغيير لون الدقيق .

٥ ـ تنزع من على النار ويصب اللبن شيئا فشيئا مع التقليب السريع المستمر حتى لا يتكون كلاكيع واســـتمرى فى اضافة اللبن حتى ينتهى المقدار .

٦ ـ ترفع الصلصة على النار الهادئة مع التقليب المستمر حتى تغلى ويغلظ قوامها وتصير كافية لتغطية ظهر الملعقـــة ثم أضيفى الملح والفلفل واضبطى الطعم وارفعيها من على النار

٧ ـ عندما تهدأ الصلصة قليلا اضربى بيضة وتضـــاف اليها مع التقليب السريع المستمر حتى لا تتقطع البيضة داخل الصلصة .

٨ ـ صبى صلصة الباشاميل السابقة فى الصينية فوق القرع لتغطية سطحه .

٩ ـ توضع فى فرن ساخن جدا لمدة بسيطة حتى يحمر السطح فقط . ١٠ ـ تقدم للاكل ساخنة .

اللحم المسبك بالخضر

المقـــادير :

رطل لحم من الفخذة ـ ربع أقة جزر أفرنكى ـ رأس كرفس نصف رطل بصل ـ ملعقتان كبيرتان سمن ـ ملح ـ فلفل ـ بهار

الطريقـــة :

١ ـ يغسل اللحم ويقطع قطعا مناسبة ويتبل بالملـــح والفلفل والبهار ثم يحمر فى السمن ثم تنشل منه .

٢ ـ قشرى الخضر وقطعيها الى قطع مناسبة ثم رصيها فى الحلة فوق الســـمن المتخلف من تحمير اللحم ثم رصى فوقها قطع اللحم المحمرة وأضيفى اليها كوبا من الماء البارد وأضيفى الملح .

٣ ـ غطى الحلة وارفعيها فوق نار هادئة جدا حتى تنضج اللحم مع ملاحظة اضافة قليل من الماء كلما احتـــاج الامـــر .

٤ ـ عند ما تنضج اللحم تنشل من الحلة ثم أضيفى على الخضر المتخلفة مقدار كوب من الماء وتترك لتغلى مدة ١٠ دقائق

٥ ـ ضعى الصلصة المتخلفة من الخضر السابقة

٦ ـ رصى اللحم الناضج فى طبق مسطح فوق طبقة من البطاطس البيوريه وصبى حوله الصلصة المتخلفة من الخضر السابقة ويقدم للاكل ساخنا .







طعامك فى أغسطس

الاربعاء أول أغسطس
بامية ويكه ، على بهريز العظم ، أرز مفلفل ، سلطة زبادى ، فاكهة

الخمس ٢ أغسطس
مسقعة باذنجان بدون لحم مكرونة اسباجتى ، سلطة خضار ، فاكهة

الجمعة ٣ أغسطس
لحم بالدمعة ، ملوخية ، أرز مفلفل، مخلل، فاكهة

السبت ٤ أغسطس
فاصوليا جافة مكمورة ، سلطة خضار ، فاكهة

الاحد ٥ أغسطس
لحم بوفتيك ، مسقعة كوسة ، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة

الاثنين ٦ أغسطس
طبق محاشى منوعة ، (ضلمه بالزيت) صينية بيوريه القرع بصلصة باشميل ، فاكهة

الثلاثاء ٧ أغسطس
لوبيا خضراء مكمورة على بهريز عظم ، أرز مفلفل ، سلطة طحينة ، فاكهة

الاربعاء ٨ أغسطس
ترلى ، أرز مفلفل ، سلطة خضار ، فاكهة

الخميس ٩ أغسطس
مسقعة باميا ، أرز مفلفل مخلل ، فاكهة

الجمعة ١٠ أغسطس
أرانب محمرة ، ملوخية دمعة ، أرز مفلفل ، فاكهة

السبت ١١ أغسطس
طعمية ، سلطة طماطم، فاكهة

الاحد ١٢ أغسطس
صينية بطاطس باللحم ، سلطة خضار ، فاكهة

الاثنين ١٣ أغسطس
باذنجان مقلى ، باذنجان بصلصة الخل والثوم ، سلطة زبادى ، فاكهة

الثلاثاء ١٤ أغسطس
كفتة اللحم ، محشو ورق عنب ، فاصوليا خضراء مكمورة ، سلطة زبادى ، فاكهة

الاربعاء ١٥ أغسطس
كوسة مكمورة على بهريز عظم ، أرز مفلفل ، سلطة بنجر ، فاكهة

القيمة الغذائية لمنتجات الألبان

الجبـــن :

يضـــم الجبن الابيض المعروف بالجبن الدميـــاطى نســـبة مركزة من المواد الاساسية فى التغـذية يبلغ ضعفى ما فى اللحوم تقريبا.

فالمائة جرام من الجبـــن تضم ٢٤ جراما من البروتين و٣٢ من الدهن السهـــل الهضم ، وجراما واحدا من الكالسيوم ، ونصف جرام من الحديد والبوتاسيوم .

ورطل الجبن الابيض ينتج من ثلاثة أرطـــال من اللبن الطـــازج ، ويحتفظ الجبن بجميع فيتامينـــات اللبن ، ولذا فهو من أغنى الاغـذية بالفيتامين ، فالمائة جرام منه تضم ٢٠٠٠٠ وحدة دولية من فيتامين (ا) و ٣٣ وحـدة دولية من فيتامين (د) كما أن به نسبة متوســـطة من مجموعة فيتامين (ب) .

ونظرا لزيادة نسبةالدهن بالجبن ، فانه يعد فى مقدمة الاغذية التى تعطى الجســم الطـــاقة الحرارية اللازمة لنشاطه . فالمائة جرام منـه تعطى ١٠١ سعر بينما تصل هـذه الكمية الى ٤٠٤ سعر فى أنواع الجبن الجافـــة (الرومى والركفـــورت والشدر) أى ما يوازى ثلاثة أضعاف ما تعطيه لحـــوم الماشية .

غير ان الجبن صـــعب الهضم جدا نظرا لاختـــلاط جزئيات البروتين بالدهون ، ولتلافى ذلك يلزم تقطيـــع الجبن الى قطـــع صغيرة مع ضرورةمضغها جيدا .

ويفضل تناول الاغـــذية النشوية مع الجبن (كالخبز والبطاطس والمكرونة) فتنتج عن ذلك وجبة غذائية متزنة

الزبد :

استخدم الفراعنـــة الزبد منذ أقدم العصور علاجـــا لكثير من أمراض الجلـــد وكمرهم لتلطيف الحروق .

والزبد هو المادة الدهنية الموجودة باللبن ويسهـــل الحصول عليها بطرق شتى، أكثرها شـيوعا خض اللبن فى خضاضات خاصـــة ، فتتجمع حبيبـــات الدهن وتنفصل على شكل كتـــل صغيرة تطفو على الســـطح ويمكن جمعها .

ويحتفـــظ الزبد بأغلب المركبات الاساســـية التى توجد باللبن ويتضـــاعف بعضها فيه الى عشرة أضعاف

فالمائة جرام من الزبد بها ٤٠٠٠ وحدة دوليـــة من فيتامين (ا) ، ٤٠ وحدة من فيتامين (د) علاوة عـــلى النسب المتوسطة منمجموعة فيتامين (ب) .

وبالزبد كمية مرتفعـــة من (اللاكتور) الذى يزيد فى نشاط الجسم ، ويعمل على تماسك أنسجة الاطفال ويقلل من خطر الامســـاك عندهم .

واذا شـــكوت من عسر الهضم أو الضعف العـــام ، أو الامساك ، فاســـتعض عن السمن بالزبد فى طهـــو طعامك . فالزبد أسهل هضما وأصح للجسم من السمن ، ويحسن أن يوضع الزبد على الطعام بعد تمام طهوه حتى لا يفقـــد محتوياته من الفيتامينات .

السمـــن :

يمكن حفظ الزبد لمـــدة طويلة على النار (تسبيحه) مدة ســـاعة لطرد ما به من الماء ثم تصفية السائل المتبقى لفصل رواسبه المعروفة لدى العامة بالمرتة (العجوزة) . أما السائل بعد تصفيته فهو السمن (المسلى) .

والمسلى به ٩٧٫٥ ٪ دهون ويكاد يكون خاليا تماما من المواد المعدنية والفيتامينات ، فقيمته فقط فيما يمنحـــه للجسم من حرارة قـــدرها ١٠٥٠ سعرا فى المائة جرام، ويظل المسلى محتفظا بخواصه الطبيعية فترة طويلـــة من الزمن متى خـــزن فى أوان جافة نظيفة مغلقة ..

اللبن الزبادى :

يرجع علماء التغذية طول العمر الذى يتمتع به الشعب الدانمركى الى اكثـــاره من تناول اللبن الزبادى ضمن وجباته الغذائية والاستعاضة به عن اللبـــن الحليب ، ويعللـــون ذلك بأن البكتريا النافعة التى يحويهـــا اللبن الزبادى تحلل لاكتوز اللبن الى حمض اللكتيك ، والاخير يعتبر وسطا غير ملائم لنمو البكتريا الضارة التى قـــد توجد بالامعاء فيقضى عليهـــا ويطهر الامعاء من سمومها .

واللبـــن الزبادى نوع من الالبان المتخمرة ، عرف منذ عهد بعيد ، واســـتخدمه الفراعنة علاجا لامراض المعدة وله نفس قيمة اللبن الحليب الغذائية ، فهو يحوى المواد البروتينية ذات القيمـــة الحيوية العالية ، وعلى أغلب المواد المعدنية اللازمة للجسم كما أن المادة الدهنية به على حالة مستحلب سهل الهضم

ويضم اللبن الزبادىمعظم الفيتامينـــات التى باللبن الحليب وأهمها فيتامين (ا) و(د) ومجموعة فيتامين (ب) وهو ذو قيمة حرارية مرتفعة فالسلطانية العادية تمنـــح الجسم حرارة غذائية قدرهـا ٢٦٥ سعرا .

ويمتاز لبن الزبادى طبيا عن اللبن الحليب باحتـــواء الاول على حامض اللبنيـــك نتيجة تخمره ، وهذا يساعد على قتل ما قد يوجد به من ميكروبات مرضية .

ويفيـــد لبن الزبادى فى حالات التسمم المعوى الذاتى كما أنه يطهر القناة الهضمية من بعض الجراثيم المرضيـــة التى تتكاثر بسرعة خـــلال فصلى الصيف والخريف .

ويحضر اللبـــن الزبادى بتعقيـــم اللبن الحليب ثم اضافة نوعخاص منالخميرة يحوى نوعـــا أو أكثر من البكتريا النافعة ، وبعد ذلك يحفظ اللبن فى مكان دافىء فتؤثر الخميرة عـــلى سكر اللبن وتجمد المواد الزلالية وتمتزج بالمواد الدهنية ويتم اســـتواء الزبادى فى خمس ساعات .

ويعمد بعض منتجى هذا الصنف الى غشه باضافة الماء الى اللبن قبـــل تخميره ، وللكشف عن هـــذا الغش ، تقشط الطبقة الســـطحية للآنية ، فان وجدت منفصلة عن اللبن وبينهمـــا ماء كان اللبن مغشوشا ، وان وجدت ملتصـــــقة به كان غير مغشوش .

وقد يعمد البعض الاخر الى صناعته من لبن ملوث ، ويمكن الكشف عن هـــذا الغش ان وجد أن لون اللبن الزبادى متغيـــر وان قوامه لزج أو طعمـــه مر ومالح ، وهنا يجب اعدام اللبن لشدة خطورته .

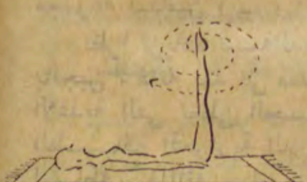
طاهر حسن دره

تمرينات لبعد الوضع

لكل سيدة تهتم بتناسق جسمها بعد ولادتها أن تقوم بممارسة بعض الالعاب الرياضية منذ الشهر الثانى من الوضع . ويجب على السيدة ان تعمل هذه التمرينات وهى مستلقية على الارض او على منضدة .

١ — قومى بعمل هذا التمرين خمس مرات لتقوية عضلات البطن

استلقى على ظهرك وذراعاك مشدودتان فى امتداد جسمك . ارفعى ساقيك رأسيا . وارسمى بهما وهما مضمومتان دوائر تبدأ صغيرة ثم تتسع شيئا فشيئا .



٢ — قومى بعمل هذا التمرين عشر مرات لتقوية الصدر ونموه

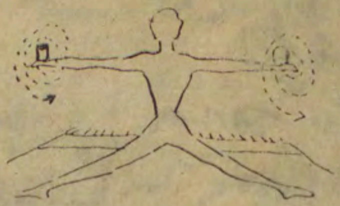
اجلسى على الارض مع فتح الساقين ورفع الرأس الى أعلى . افتحى ذراعيك بقدر ما تستطيعين على أن يكون وضعهما أفقيا ثم ضميهما بسرعة بحيث يتشابكان مقلدة بذلك حركة المقص .



٣ ــ قومى بهذا التمرين عشر مرات لتقوى عضـلات الذراعين

ضمى فى كل يد ثقـلا زنته كيلوجـرام واحد • افتحى ذراعيك على أن يكونا فى وضـع أفقى ، وارسمى بهما دوائر تبدأ صغيرة وتزداد اتساعا مع الحرص على شد الذراعين جيدا •

٣



٤

٤ ــ وفى نهـاية هـذه التمرينات قفى أمام النافذة بعد فتحها واعملى عشر حركات شهيق واتبعيها بعشر حركات زفير وليكن الشهيق بواسـطة الانف والزفير بواسطة الفم • لاترددى فى أن تستنشقى الهـواء ملء رئتيك لكى يختلـط الاوكسيجين بدمك •

اننا لا نطلب من سيداتنا ان يمضين اليوم بطوله جـريا وراء جمالهن • ان كل ما نرجوه هو أن يخصصن ربع ساعة يوميا للتمرينـات الرياضية ان أردن المحافظة على تناسـق أجسامهن وجمالها •



يجب أيضا ألا تهملى السير فى الهواء الطلق ساعتين على الاقل كل أسبوع • ولو اننا نفضل أن تسيرى يوميا لمدة ساعة فان صحتك لن تلبث أن تتحسن ويعود الى عضلاتك النشاط والقوى • سيرى بخطوات معتـدلة ، لا تجرى ولا تسيرى بتراخ • اعتنى بحركة التنفس أثناء المشى • امشى بمفردك • وان شعرت على الرغم من النصائح التى قدمناها اليك أنك مـا زلت نحيفة لابد لك من استشارة الطبيب الذى اعتاد معالجتك فقـد تكونين فى حاجة الى عناية خاصة



تلك هى يا سـيدتى التمرينات التى يجب على كل أم أن تتبعها بعد الوضـع بشهر • ولكننـا نلاحـظ آسفين أن معظم سـيداتنا يهملن العـناية بأنفسهن بدعوى ان تلك العناية تحول بينهن وبين أعمالهن المنزلية

دعوة لزيارة اليونان
أرض الأسرار والأساطير

يدعو الشعب اليونانى اخوانه المصريين لزيارة بلاده ويرحب بهم فى عام العودة الى اليونان ـ ١٩٥١ وسيجد الزائرون البلاد كلها وقد استعدت لاستقبالهم والترحيب بهم فأعدت لذلك نظاما دقيقا يقضى بأن يمنحوا عند وصولهم ميداليات تحمل صورة زيورس اله الكرم ، وأن يعطوا بطاقات تحقيق الشخصية التى تعفيهم من الحصول على تأشيرة الفيزا أو التبليغ فى ادارة البوليس ، كما يكون لهم الحق فى تخفيض قدره ٥٠ ٪ على خطوط السكك الحديدية و٢٠ ٪ على خطوط الطيران الداخلية و ١٠ ٪ فى كل مكان .

وقد وضعت اليونان برنامجا حافلا بالسهرات الموسيقية والمسرحية والحفلات والمعارض والمسابقات الرياضية التى سيشترك فيها رياضيو سويسرا وانجلترا ومصر والباكستان ، فضلا عن محاضرات ثقافية ستلقى باللغة الانجليزية فى جامعة أثينا فى التاريخ والفلسفة .

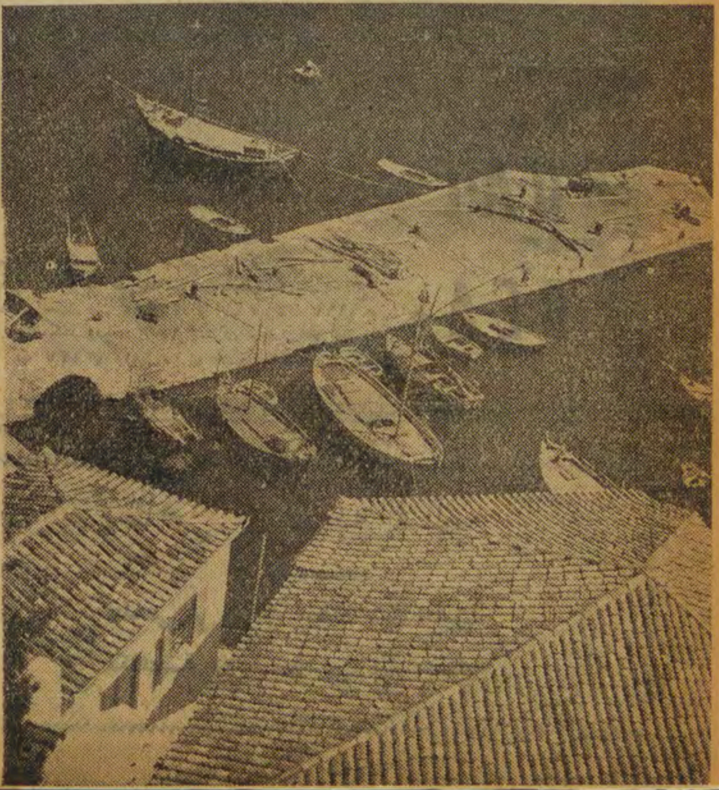
وقد أخذ فى اعداد جزيرة رودس بكل ما تحتضنه من جمال . فى البحر الازرق والشمس الساطعة والمناظر الخلابة والآثار التاريخية الساحرة وبما فيها من فنادق فاخرة .

ولكى تزيد من التسهيلات للسائحين أجرى تخفيض كبير يبلغ ٣٠ ٪ من أجور فندق هوتيل دى روز وهو الفندق الجميل على شاطىء البحر .

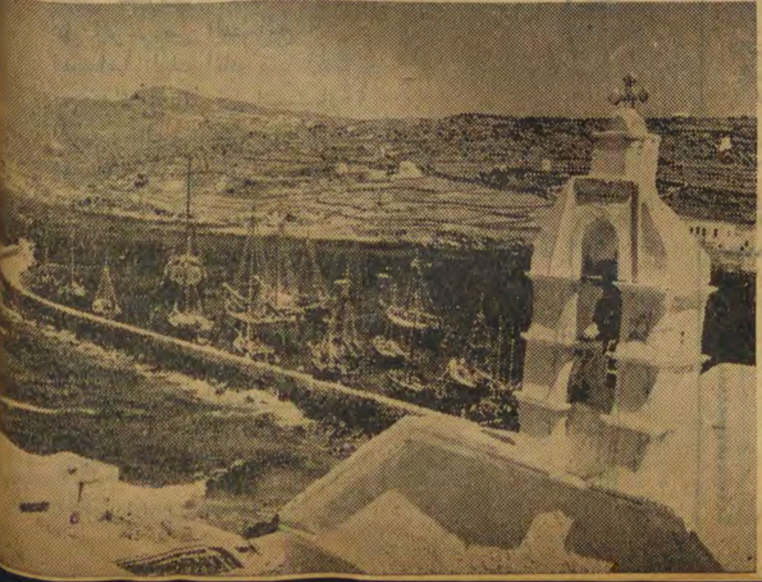


بنت اليونان ـ مقدونية فى زيها الوطنى الجميل وقد حلى بالتطريز الدقيق الذى تتوارثه فتيات اليونان منذ مئات السنين

منظر رائع لميناء هيدرا حيث يسيطر الهدوء والسكينة

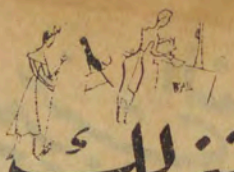


ميكونوس واحدة من أجمل جزر اليونان يحيطها البحر الازرق الساحر والجو الممتع



بنت النيل

فى شئون منزلك





بقعة دهنية على سجادة

س ـ لاحظت وجود بقعة دهنية فوق سجادة حجرة المائدة . ما هى أنجح طريقة لازالتها ؟

ج ـ تزال بالبنزين : اغمسى قطعة قماش لينة على هيئة وسادة فى البنزين ثم ادعكى بها البقعة بحركة دائرية من الخارج للداخل حتى لا تنتشر البقعة .

العثة المختبئة

س ـ لاحظت صباح اليوم أن أحد الكراسى المنجدة لحجرة الصالون به بويضات عثة وأخشى ان تكون العثة كامنة فى داخله فتفسده ـ فهل من الضرورى ارسال الكرسى الى المنجد لفكه واعادة تنجيده ؟ أم هناك طريقة ناجحة يمكننى أنا شخصيا القيام بها للتخلص من العثة الكامنة فى داخل الكرسى اذ أخشى أن تكثر وتتغلغل فيه فتفسده كذلك أخشى تسرب العثة الى البطاطين الجديدة الموجودة عندى .

ج ـ رشى الكرسى رشا ثقيلا جدا بمسحوق النفتالين وانثريه بكثرة بين الثنايا وتأكدى من دخوله فى جميع أجزاء الكرسى الداخلية وكذلك غطى سطحه بطبقة من مسحوق النفتالين ويلزمك لهذه العملية حوالى كيلو نفتالين ثم اربطى الكرسى كله ربطا محكما بقطعة من مشمع كبيرة وملاءة فرش سميكة القماش حتى تتأكدى من عدم تسرب الهواء للكرسى ثم اتركيه فى حجرة مغلقة النوافذ جوها حار لمدة ٥ أيام ـ تختنق بويضات العثة داخل الكرسى

أما البطاطين فاحفظيها من العثة بتهويتها جيدا ونفضيها من الغبار ثم رشيها بطبقة سميكة من مسحوق النفتالين أو بودرة (ددت) ولفيها لفا محكما فى ورق الجرائد أو ورق سميك ثم فى ملاءة فرش لعدم تسرب الهواء اليها واحفظيها فى دولاب مغلق طول مدة الصيف فرائحة النفتالين تخنق حشرة العثة بشرط ألا يتسرب الهواء اليها .

حفظ الفراء

س ـ عندى فرو ثمين أخشى تسرب العثة اليه أثناء الصيف وأنا موجودة ببلدة لايوجد بها المحلات الاخصائية لحفظ الفرو . فهل لبنت النيل أن ترشدنى الى ما يجب عمله ؟

ج ـ احفظيه فى كيس كبير ذى علاقة (مخلة) وضعى معه كمية من كرات النفتالين وقطعة من الكافور مربوطة فى شاشة واربطى الكيس وعلقيه بمحتوياته فى الدولاب ـ لا تقترب منه العثة مطلقا .



بريد بنت النيل

بريد الاطباء

آنسة أ.ع. :

يقول الدكتور محمد شوقى عبد المنعم : خذى حبوب خلاصة المبيض ٣ مرات يوميا . مدة عشرة أيام وراحة عشرة ايام لمدة ثلاثة شهور .

ا. السيد شبرا مصر :

يغلب على الظن أن عندك انسداد فى البوقين وهذا يحتاج لعملية نفخ او التصوير بالاشعة . زورى طبيبا نسائيا تثقين فى مقدرته وكلى امرك له يفعل ما يراه لازما لك . ولا نظن بلوغك السابعة والعشرين يعد كبرا فى السن .

ن.ا.ى. أسوان :

اهتمى بصحتك العامة . خذى مقويا . واهتمى بتغذية نفسك ودعى طبيبا يشخص لك الداء . فكل ما تشكين منه قد ينتج عن فقر فى الدم . فحللى البول والبراز للطفيليات لعلك واجدة فيها سببا لضعفك . وان تحسنت صحتك ، تحسنت معها غددك وانتظم ما تشكين منه . أما عن اخيك فاعطه ملعقة صغيرة من زيت السمك أو ما يعادله من الفيتامينات المجهزة — وهو فى هذه السن يستطيع أكل أى شيء فلا داعى للاقتصار على لبن الثدى الذى لن يكفيه فى أى حالة الان .

احدى قارئات بنت النيل :

تقول الدكتورة صلوحة البجرمى: يمكن استبدال حقن ستلبسترول بحقن اخرى لا تسبب القىء وهى جلاندوبولين . توخذ بعد انتهاء الميعاد مباشرة فى العضل كل ثانى يوم .

آنسة ب.ا.ا. شبين الكوم :

١) يحسن أن تعرضى نفسك على طبيب اخصائى فى امراض النساء .

الطالبة ه.م. :

لا نعتقد أن قص شعرك هو الذى سبب سقوطه فلسقوط الشعر اسباب كثيرة اهمها الضعف العام الذى ينتاب الجسم بعد الاصابة بمرض من الامراض أو ضعف فروة الرأس . ونحن ننصحك بتمشيط شعرك يوميا صباح مساء وتدليك فروته بزيت الخروع النقى أو زيت الزيتون فان لم يأت هذا العلاج بفائدة ما عليك الا بعرض نفسك على اخصائى فى الامراض الجلدية .

ن.ع.ا. الاسكندرية :

لم نستطع مع الاسف فهم شيء من الرسم الذى ارسلته لنا وبالتالى لم نتمكن من تشخيص هذه العلامة التى ظهرت فى ساقك . بادرى بعرض حالتك على الطبيب .

ف . سمير :

عنوان الدكتور ليفى لنز شارع الانتكخانة بالقاهرة .

قارئة بدمنهور :

ان فقر الدم لا يعالج بالمراسلة لا شك انك فى حاجة الى فيتامينات وكالسيوم ونظام غذائى خاص . اعرضى نفسك على طبيب باطنى ليصف لك ما انت فى حاجة اليه .

متألمة ع. ف. بمنيل الروضة :

لم هذا اليأس يا سيدتى ؟ لا تنظرى الى هذا العيب الذى ببشرتك هذه النظرة القاتمة . ان لكل داء دواء . دلكى الاجزاء التى تشكين من خشونتها بحجر الحمام الناعم ثم ضعى عليها شيئا من الكريم الدسم ودلكيها تدليكا دائريا اكتبى لنا بعد شهر عن النتيجة .

قارئة ح.م. عزبة النخل :

١) يجب المبادرة بعرض نفسك على اخصائى فى الانف والاذن والحنجرة ويستحسن ان يكون نفس الطبيب الذى اجرى لك عملية استئصال اللوزتين فانه ادرى من غيره بحالتك ٢) لا يمكن تصغير حجم القدم الا ان كان مترهلا وتلك ليست حالتك ٣) لم نجرب هذا الدواء الذى قرأت عنه ولا ننصح باستعمال أى دواء دون استشارة الطبيب ٤) لا شك انك فى حاجة الى كالسيوم فتقصف الاظافر لا يأتى الا عن قلة الكالسيوم فى الجسم .

ا.م.ل. القاهرة :

يعالج هذا الاضطراب باخذ هرمونات خاصة «منفورمن» حقنة فى العضل كل ثانى يوم بعد انتهاء الميعاد لمدة ثلاثة اشهر .

ف.ق. :

استشيرى طبيبا أخصائيا فى الغدد الصماء (الدكتور بول غليونجى) استاذ الامراض الباطنية بالقصر العينى .

ع.ب. مصر الجديدة :

يقول الدكتور على مرتضى : يجوز سقوط الرموش من التهاب فى جذورها وفى هذه الحالة يستعمل مرهم اوروميسين . أما اذا كان بن نقص فيتامين أ فيستعمل اقراص اروفيت ثلاث حبات يوميا مع تدليك حافة الجفن والرموش بزيت يحتوى على فيتامين أ مثل زيت اداتون .

ب.ز.ع. بالمنيل :

استعملى اقراص فيتامين ب مثل اقراص بينرفا واقراص مهدئة للاعصاب مثل كالسبورونات .

؟ ؟ :

لا يصح اهمال هذه البقعة التى ظهرت على انفك . بادرى حالا الى عرضها على اخصائى فى الامراض الجلدية .

ن. صادق المنصورة :

١) لا ننصح باستعمال هذه الحبوب دون استشارة طبيب باطنى . ان الحمامات البخارية والالعاب الرياضية والامتناع عن أكل المواد النشوية مثل الارز والبطاطس والمواد السكرية يقلل الوزن ٢) لمنع القشرة من الشعر يجب أن يظل نظيفا وذلك بغسله بالماء الدافىء والصابون الجيد . ضعى فى ماء الشطف نصف فنجان صغير من الخل النقى .

مشتركة ف.د.ع. بالزقازيق :

١)خذى ملعقة كبيرة من البرافين يوميا قبل النوم الى أن ينتظم اخراجك يوميا . مارسى ايضا الالعاب الرياضية واكثرى من أكل الخضراوات وقللى ما استطعت من أكل النواشف ٢) دلكى شعرك بزيت الزيتون النقى أو بزيت الخروع ثم اغسليه جيدا بالماء الدافىء والصابون الجيد كما يستحسن تمشيطه يوميا صباح مساء لمدة عشر دقائق .

ن.م.م :

ان كثرة افراز العرق دليل على ضعف عام ينتاب جسمك . اعرضى نفسك على اخصائى فى الامراض الباطنية ليفحصك فحصا دقيقا ويصف لك العلاج المفيد .

بريد الجمال

س.ز.ذ. بطنطا :

اتصلى بالشركة التجارية المصرية وما وراء البحار ٥ حارة زغيب القاهرة .

قارئة هيام شارع محمد على :

١) حرق اطراف الشعر عملية غاية فى الدقة لا يقوم بها الا الحلاق المتمرن عليها وهى تقوى الشعر وتمنع تقصفه وسقوطه ٢) يجب عليك الى جانب العلاج الذى وصفه اليك طبيبك الا ترهقى نفسك والا تتعبى اعصابك . اكثرى من تناول المواد المغذية ونامى يوميا ما لا يقل عن ثمانى ساعات .

الانسة فوزية بالاقصر :

١)لا تستعملى لشعرك اى دهان بل تخيرى الدهان المصنوع من الزيوت النباتية . ونحن ننصحك بأن تدلكى رأسك بزيت الزيتون النقى أو بصفار بيضة مرة فى الاسبوع ثم أن تغسليه جيدا بالماء الدافىء والصابون . ويستحسن أيضا تمشيطه يوميا لمدة عشر دقائق صباح مساء ٢) يجب استعمال كريم جاف لبشرتك عوضا عن الكريم الدسم الذى تستعملينه . ولا تنسى أيضا مسح وجهك يوميا بمحلول قابض للمسام يعرف باسم استرانجان .

قارئة ف.س. شبرا :

١) يجب اختيار كريم جاف لمثل

بشرتك ٢) لا يمكن منع عرق الابطين منعا كليا ولكن يمكن اقلاله وذلك بسحق قطعة من الشبه ورشها تحت الابطين او استعمال مستحضر أدوروتو وهو يباع فى جميع الصيدليات ٣) لا ننصح بعمل أى رجيم قبل استشارة الطبيب ان لكل جسم طاقة خاصة .

م. فهمى بالمالية :

اطلبى الى الصيدلية التى تعاملينها أن تقدم اليك هذا الكريم أو قولى لها أن تعطيك كريما مغذيا للبشرة .

مرفت :

لابد أن تعرضى نفسك اولا على اخصائى فى الغدد . وكل ما نستطيعه هو أن تعرضى صدرك للدوش البارد وتمارسى التمرينات الرياضية التى اشرت اليها فى خطابك .

م.ا. مصر القديمة :

١) ليس أمامك الا العلاج بالكهرباء عند أحد اخصائيى الجلد ٢) لم نستطع مع الاسف أن نشخص الحبوب التى تشكين منها لذا فاننا نشير عليك بعرضها على الطبيب المختص .

قارئة بنت النيل ن.ح.ا. :

١) خذى ورقة سيجارة وامسحى بها بشرة وجهك فان ظهر عليها أثر زيت كانت بشرتك دسمة والا فهى جافة . استعملى للحالة الاولى كريما جافا وللحالة الثانية كريما دسما ٢) ليست هناك الا طريقة واحدة مثلى وهى التى تستعملها سيداتنا فى الشرق والتى لا نشك فى انك تعرفينها ٣) لا يمكن مع الأسف ان نفيدك عن هذا السؤال لابد من أن تعرضى نفسك على اخصائى فى الغدد .

ف. الرشيدى :

١) مشطى شعرك يوميا لمدة عشر دقائق بعد دهنه جيدا بزيت الزيتون النقى أو زيت الخروع ٢) يقول الدكتور على مرتضى : يجوز سقوط الرموش من التهاب فى جذورها وفى هذه الحالة يستعمل مرهم أورو ميسين . أما أن كان من نقص فيتامين ا فيستعمل اقراص اروفيت ثلاث حبات يوميا مع تدليك حافة الجفن والرموش بزيت يحتوى على فيتامين أ مثل زيت اداتون ٣) أشيرى على اختك أن تتبع نفس العلاج الذى وصفناه لشعرك

قارئة بنت النيل :

لتقصف الشعر اسباب كثيرة منها الضعف العام الذى ينتاب الجسم وعلى أى حال فنحن ننصح بتمشيط الشعر جيدا كل يوم صباح مساء وبتدليك منابته بزيت الزيتون النقى أو بزيت الخروع ثم غسله جيدا بالماء الدافىء والصابون .

ع.ع. بنها :

١) اتبعى العلاج الذى وصفناه الى ف. الرشيدى ٢) فى القاهرة اخصائى فى جراحة التجميل ولكن لا نعتقد أن حالتك تدعو الى ذلك .

ه. :

لم نستطع مع الاسف قراءة خطك . اكتبى بالحبر .

ن.ف. بالروضة :

اعرضى نفسك على اخصائى فى الغدد .

شئون المنزل

ف.م. من محبات بنت النيل :

١) بقعة العرق لا تزول الا بالغسل بالماء والصابون وكذلك بقعة الكوكاكولا ٢) اخبرينى عن نوع القماش ولونه نرشدك الى الطريقة الصحيحة لغسله ولا تخشى تلفه .

الانسة محاسن أ.ع. قارئة بالقاهرة:

الغسيل بالبنزين لا يسبب اتساخ القماش مطلقا كذلك لا يسبب فقد رونق أو قوام القماش والاتساخ الذى ظهر على فستانك التل الوردى نتيجة لعدم الدقة فى عملية الغسيل فاغسليه بالبنزين ثانيا مرتين ثم اشطفيه فى بنزين نظيف واعصريه جيدا فى بشكير أو ملاءة فرش للتخلص من جميع البنزين القذر ثم علقيه فى الهواء الطلق لمدة ٥ ايام حتى تتطاير رائحة البنزين منه ويجف تماما . احذرى كيه قبل جفافه تماما من البنزين والا تلف .

اما لاعادة صلابة القوام الى الفستان فنديه بماء مضاف اليه ماء الصمغ بنسبة ملعقة من ماء الصمغ لكل لتر ماء ثم الفيه جيدا فى فوطة جافة لمدة ١٠ دقائق واكويه بعد ذلك فان الصمغ يعيد اليه صلابته

ح.م. عزبة النخل :

البقعة الناتجة عن نصل الالوان على بعضها لا تزول ولكن جربى نقع موضع البقعة فى ماء مغلى مضاف اليه قليل من البوراكس فان لم تزل البقعة فلا أمل فى ازالتها بعد ذلك .

ن.م. مصطفى طنطا :

١)يخيل الى انك لست من المتتبعات لقراءة مجلة بنت النيل لان طريقة عمل مربى الفراولة سبق نشرها مرات عديدة فى اعداد المجلة فارجعى اليها . وان لم تكن لديك الاعداد ارسلى عنوانك اوافيك مرة ثانية بطريقة عمل هذه المربى ٢) الماء يفسد فستانك القطيفة المحلى

(البقية ص ٤٦)



نانا

تكاثرت الذكريات العذبة بمجرد أن عزمت على رؤية أبنائى كلهم قبل أن تأفل شمس حياتى ، حتى شعرت بأنه من الملائم أن أحيا فى ذلك الماضى ولو ساعة أستعيد فيها بعض ما لا قيت فى بدء أيامى .

عندما قيل لى أن على أن أتهيأ لكى أكون زوجة لرجل لم أره ، لم يكن لسعادتى حد ولم أهتم بمعرفة من سيكون ذلك الزوج ، فقد كنت واثقة من حسن اختيار أبى لحبه لى وضاعف من ثقتى رضاء اخوتى وفرحهم بذلك الاختيار الموفق ، فأحببت الرجل قبل أن أراه ، ولا أجد ما يدعو لان أؤكد لكم أن الايام التى تلت زفافى أثبتت أن ماكنت أشعر به من سعادة ، لم يكن الا ظلا من الواقع ، فقد كانت تمر وكأننا فى حلم عذب حتى كان يوم .. ترى هل كان الذنب ذنبى لانى كنت أحبه كل هذا الحب ، أم ذنبه هو لانه خلق ليحيا محبوبا من الجميع ، كنت أعلم أنه ــ ككل شاب ــ فى ذلك الوقت كانت له علاقة بغيرى ، كما كنت واثقة من أنه هجر الجميع منذ أن أعلنت خطوبتنا ، ولذلك لم أفهم قط لم اختارت هذه الصديقة العزيزة زوجى من دون الرجال جميعا لتستعير منه فى كل يوم كتابا ، ولتستشيره فى كل أمر قبل أن تأتيه ، ولتسأل عنه فى كل حين ، ثم لتأتى الى فلا تحدثنى بغير ما تشعر به نحوه من اعجاب وتقدير ، وما يروى عنه فى كل مكان ، وقد كان من الملائم أن أفخر بهذا الذى يقال عنه ، لولا أن هذه الصديقة المنكودة كانت تشعرنى بكل جارحة من جوارحها بأن اعجابها بزوجى أكبر من أن تكتمه أو تخفيه ، والمرأة قد ترضى بكل شىء الا أن تشاركها زوجها امرأة أخرى وهكذا بدأت فترة من حياتى يسودها القلق والالم ، ولم يكن لى من سعة فى أفق تفكيرى تعيننى على احتمال هذا الكرب الذى لم يكن لزوجى يد فيه ، فشرد عقلى وقلب أوضاع حياتى ، وأحالها الى جحيم لا يطاق ، وزاد الطين بلة أن أزمة مالية أخذت بخناق الدولة فضاعفت أعباءه ، وأثقلت كاهله ، ولكنه احتمل ذلك كله فى صبر وسكون ..

وفى ذات ليلة أخبرته بأن عليه أن يترقب يوما يصير فيه أبا .. ولكم خجلت من نفسى وأنا ألمح ذلك القدر الهائل من فرحه وسروره فى اللحظة التى كنت قد اقتنعت فيها بأن الحياة معه قد استحالت ، وأن لا سبيل غير الفراق ، وكان الطلاق سهلا ميسورا لان قضاة المحاكم فى ذلك الوقت كانوا قد أخذوا على عواتقهم انقاذ المجتمع من بعض شروره ، بالضرب على أيدى العابثين بزوجاتهم .. فلم يكن أسهل من أن أذهب الى أحدهم فأروى له قصتى بلهجة تمثيلية مؤثرة ، ثم استجدى دمعة أو دمعتين أندب بهما حظى العاثر ، الذى أوقعنى بين براثن زوج نذل وصديقة غادرة ، واشتد الشقاق بيننا حتى حلت بنا (نانا) الحبيبة

ومع أن فكرة الانفصال كانت قد استحالت دويا فى أعماق نفسى ، فانى لم أشعر لحظة واحدة بأن فى الامكان أن يكون لى زوج آخر ، لانى كنت أحبه حتى الجنون ، وفى الحق لم يكن هناك تعليل لغيرتى الحمقاء غير حبى العميق ، ولم تكن مشكلتى تعنى أكثر من ضعفى ، وعدم ثقتى بنفسى ولا بشخصيتى فتركتها الى حين ، و (نانا) تنمو فى كل يوم فتملأ البيت نورا واشراقا ولولا أن أمى ــ رحمها الله ــ كانت تجد من وقتها أحيانا ماتقضيه فى العناية بالصغيرة ما كان للبنت طفولة تذكرها أو تذكرها لها .. وكأننا سئمنا ذلك النزاع الصامت بلا سبب ، فاستحال الى عراك حول أينا يستقل بالعناية بالصغيرة ، ولم نذكر فى أحاديثنا شيئا عن الافتراق المحتمل ، وانتهينا الى أن تكون البنت لكل منا يوما ، ولكنه استأثر بها من دونى اذ كانت تنفر منى ، وحتى خلال الاوقات التى كان يقضيها فى عمله كانت تخلو بعرائسها فى حجرته حتى يعود فتستقبله راضية باسمة ثم تنتظره فى قلق ليذهب بها فيقضى معها الاماسى فى زورق يملكه ملاح يحبهما وينتظر زيارتهما الرتيبة كل ليلة ، فينسى زوجى معهما وعلى صفحة مياه البحيرة الحالمة كل ما كان يلاقيه منى من عنت وشقاق ، وكنت أتألم حتى لهذا ولم يخطر ببالى مطلقا أنه سيكون لهذه الرحلات البسيطة فى حياتى أكبر الاثر . كنت قد صرت استشعر المرارة والالم فى وحدتى ، ولكنى لم أكن أطيق فكرة فراق الطفلة يوما واحدا ، ولكن كبريائى تغلبت أخيرا على عاطفتى فصممت على الذهاب وفى غفلة منها ذات يوم خرجت دون أن أدرى الى أين المقر ، لم أشعر بأن الهواء الذى استنشقته خارج بيتى يحمل ذرة من الراحة التى افتقدتها هناك ، بل بالعكس فقد



شـــعرت بقلق واضطراب ووصلت المحطة وانتظرت وطال انتظرى واشـتد قلقى حتى لمحت زوجى قادما يلهث وكأنه ظل طول يومه يعدو وفى يده ورقة ·· لنقـل انها رسالة، فقدكانت البنت قد سئمت طول نقاشنا حولها فآثرت أن تدع لنـا البيت وتذهب لتحيا مـع الجنيه العاشقة فى أعماق البحيرة ، كما وعدها الملاح المسكين فى احدى أقاصيصه وانها قد اتفقت معه على كل شىء !!!

أى شعور ساورنى فى تلك اللحظة ··· لقد كانت للطفلة عزيمة صادقة وارادة قوية وطفولة ناضجة، ومعنى هذا أنها كانت قد صارت ذكرى، ولم أتردد فى القاء اللوم على نفسى، ولست أدرى لم لم ألحظ الا فى هذه الفترة فقط ان الاعوام القليلة التى قضاها معى قد أذبلت شبابه وأنهكت قواه ، وهدمت كيانه ولا زلت حتى اليوم أخجل من نفسى بعد أن أدركت مقدار ما كان يقاسيه فى عمله وحياته من أجلى أنا التى لم أكن أعنى بأكثر من بـذر بذور الشقاء والنكد فى بيته صباح مساء ··

أعطانى رسـالة الطفلة العزيزة ، وفى عينيه أثـر لدمعة حبيسة توشـك أن تنطلق وسرنا سويا كما لو كنا فى جنازتها صوب بيت الملاح ليأتى لنا بجثتهـا ، فقد كانت أعز علينا من أن ندعها طعاما للاسماك كـما كنا نريد أن نودعها قبل أن نواريها التراب ، وهنـاك وجدنا ذلك الرجل يرجوهـا أن تنتظر المساء ليذهب معها أبوها !!

·· ولكنى أريد أن أترك لهما البيت فانه لم يعـد يرغب فى وجودى أحد ! ·

وتبادلت وزوجى النظرات ولا أذكر أى كـلام كان فى الامكان أن يدور بيننـا فى هذه اللحظة ·· واندفعنا الى الداخل وهرعت الصغيرة العزيزة الى أحضان زوجى وهو يقبلها والدموع تترقرق فى عينيه وهو يقسم أننـا سنحيا فى وفاق ووئام ·· وهـكذا جمعتنا (نانا) فى شبابنا وأضفت علينا من سر طفولتها مـا أعاد البهجـة والحياة فى بيت كان قـد أوشك على الانهيار ·· نانا التى لم تجد منى فى طفولتها معشار ما لقيته منهـا فى شيخوختى ، فقـد صارت ملاذى وهأنذا أكتب اليكم هذا من بيتها لكى أسليكم ولالقى فى روعكم أن الحياة هى الحيـاة فى أى زمان ومكان

زينب فهمى



رجل يعمل لمستقبله



على الرغم من اننا نعلم ان هذا الرجل يدعى سبنسر تراسي وانه امريكى يعيش فى أمريكا ويمثل فى ستوديوهات متروجلدوين ماير ، الا أنه يخيل الينا أنه مؤمن بحق المرأة فى المطالبة بمساواتها بالرجل كما يخيل الينا انه عضو فى (اتحاد بنت النيل) وانه من أجل هذا يعمل اليوم لتثبيت قدمه فيما سيحل بالرجال فى المستقبل القريب ؟!!

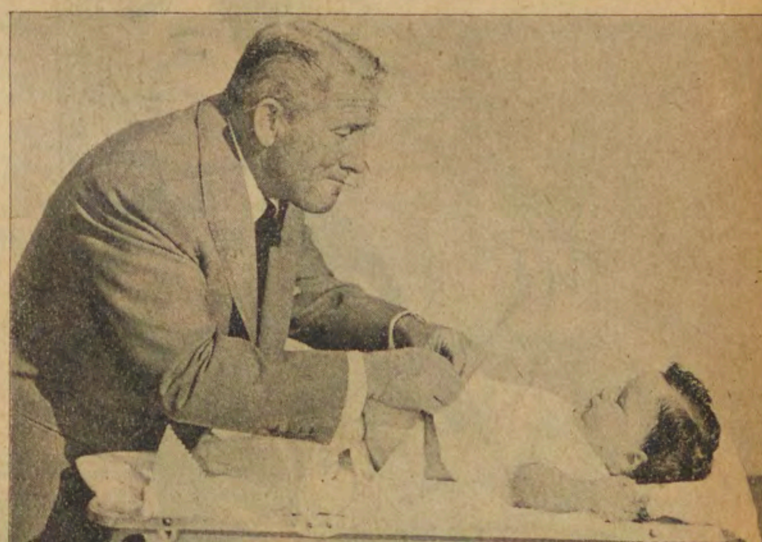
وعلى الرغم من أننا مثله من أنصار المرأة، ونناديمعها بحقها فى الحياة وعلى الرغم كذلك من أن سبنسر تراسى يظهر فى بعض هذه الصور بمظهر (الام الرءوم) ويعطف على حفيده هذا العطف البالغ فانى كرجل فنان لا أستطيع أن (أبلع) أو أستسيغ منظره (كأم) وعندى أن منظر السيدة وهى تحمل ابنها وتدلله وتداعبه وتلاعبه من المناظر الجميلة الاخاذة ، ويكفينى أن أنشر مع هذه الصور صورة أم تدلل ابنها .

وأحب أن أسأل حضرات السيدات المحترمات ، أيهما أجمل فى وضعه ، (الرجل أم المرأة) ؟! وبهذه المناسبة أرجو منهن الافادة عما اذا كان حمل الاطفال وتدليلهم قد أدرج فى برنامج المرأة ، وهل تقرر أن يكون ذلك من نصيب الرجل أم من نصيب المرأة ؟!!

وانى لاود أن أوجه كلمة للرجال ـ وأرجو من السيدات عدم التدخل ـ فانه من حقنا معشر الرجال أن نتحدث فى أمورنا وأن ننظر فى مستقبلنا وأملى أن نفعل ذلك فى هدوء ، ولا أظن أن سيداتنا يستطعن أن ينكرن اننا وقفنا منهن موقفا نبيلا كريما ، فلا أقل اذن من أن يتركننا وشأننا وأبدأ تحذيرى الى الرجال بقولى ان المرأة بدعوى المساواة وغير ذلك من المطالب التى لا أرى لها انتهاء ، راحت تسلب حقوق الرجل شيئا فشيئا حتى ليخيل الى ان الرجل سيضطر فى القريب ـ ان لم يأخذ حذره ويضع حدا لمطالب المرأة أن يطالب بمساواته بها وينادى بحقوقه التى استولت عليها بأساليبها الناعمة وسيصبح له حينئذ قضية ، شبيهة بقضية المرأة ؟!

وأود أخيرا أن أقدم الشكر (لبنت النيل) التى أفسحت صدرها (لقضية الرجل) .

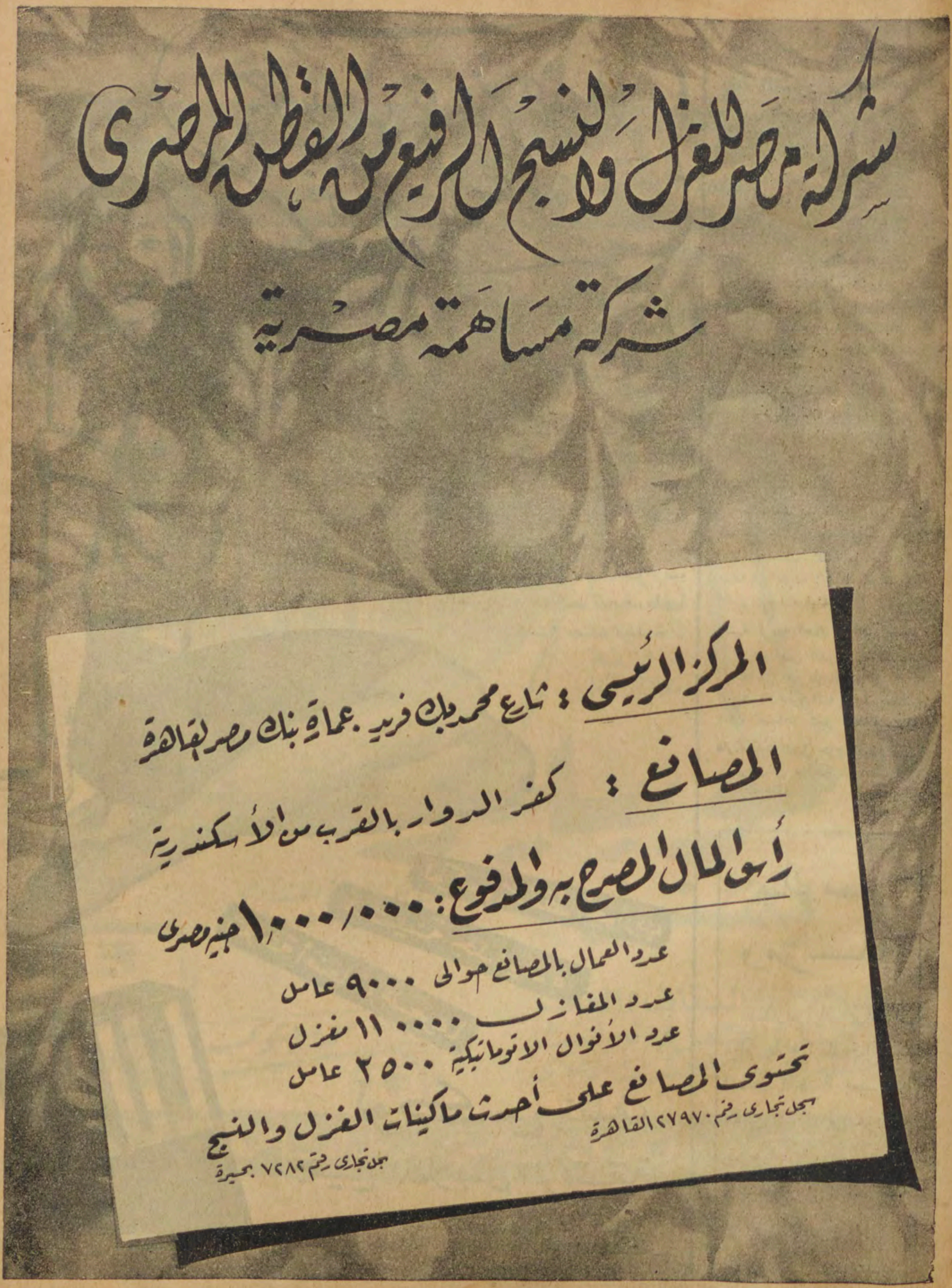
محمد عبد القادر المازنى










شركة مصر للغزل والنسج الرفيع من القطن المصري
شركة مساهمة مصرية
المركز الرئيسي : شارع محمد بك فريد . عمارة بنك مصر بالقاهرة
المصانع : كفر الدوار بالقرب من الاسكندرية
رأس المال المصرح به والمدفوع : ١٬٠٠٠٬٠٠٠ جنيه مصري
عدد العمال بالمصانع حوالى ٩٠٠٠ عامل
عدد المغازل ١١٠٠٠٠ مغزل
عدد الأنوال الاتوماتيكية ٢٥٠٠ عامل
تحتوى المصانع على أحدث ماكينات الغزل والنسج
سجل تجارى رقم ٢٧٩٧٠ القاهرة
سجل تجارى رقم ٧٢٨٢ بحيرة

بريد بنت النيل

بقية المنشور فى صفحة ٤١

باللؤلؤ فاغسليه بالبنزين مرتين ثم اشطفيه فى بنزين نظيف واعصريه جيدا داخل بشكير أو ملاءة فرش كبيرة للتخلص من جميع البنزين ثم علقيه على شماعة فى مكان طلق الهواء مدة يومين أو ثلاثة حتى تزول رائحة البنزين ولا أنسى أن انبهك الى ضرورة اجراء عملية الغسل بالبنزين فى مكان متجدد االهواء بعيدا عن المطابخ وكذلك بعيدا عن حرارة الشمس والا اشتعل البنزين وفى ذلك الخطر

٣) سبق نشر طريقة عمل البوفتيك فى أعداد المجلات المختلفة فارجعى اليها أو ارسلى الى عنوانك أوافيك بما تطلبين .

س.س. بالزمالك :

يمكن صنع المايوه بطريقة التريكو ولا خوف مطلقا من تمزيقه بملامسته للماء المالح ما دمت واثقة تماما من جودة الخيط الصوف الذى ستستعملينه .

آنسة كريمة أحمد ابراهيم سعد :

طريقة عمل الشركسية سبق نشرها من مدة طويلة فى احد اعداد المجلة فارجعى اليه اذ لا يمكن اعادة اصناف سبق الكتابة عنها

قارئة بنت النيل حرم الصاغ ص.م:

عودى الى صفحة ٣٩ بنت النيل فى شئون منزلك


"كابوس الصيف"!
الناموسة
ناقلة
الملاريا
موبليتوكس
يقتل
سائل لابادة الحشرات
+ ٥٪ د. د. ت.
موبليتوكس
موبليتوكس
الناموس والذباب والعث
والنمل والقمل والبراغيث
والصراصير والحشرات الاخرى
شركة سوكوني - فاكوم اويل القاهرة
س ن ٤٩٥٤


جنرال الكتريك موضع ثقتك
S.P.M.O.
الموزعون المعتمدون للقطر المصري
شركة إيترث للكهرباء
٣٣ شارع عبد الخالق ثروت باشا تليفون ٧٨-٦٠ بالقاهرة
ثلاجات منزلية وتجارية - أجهزة تكييف هواء - أعمال الاضاءة الحديثة - تركيبات كهربائية صناعية - مبردات للمياه - أدوات كهربائية منزلية
ويباع لدى وكلائنا بجميع أنحاء القطر